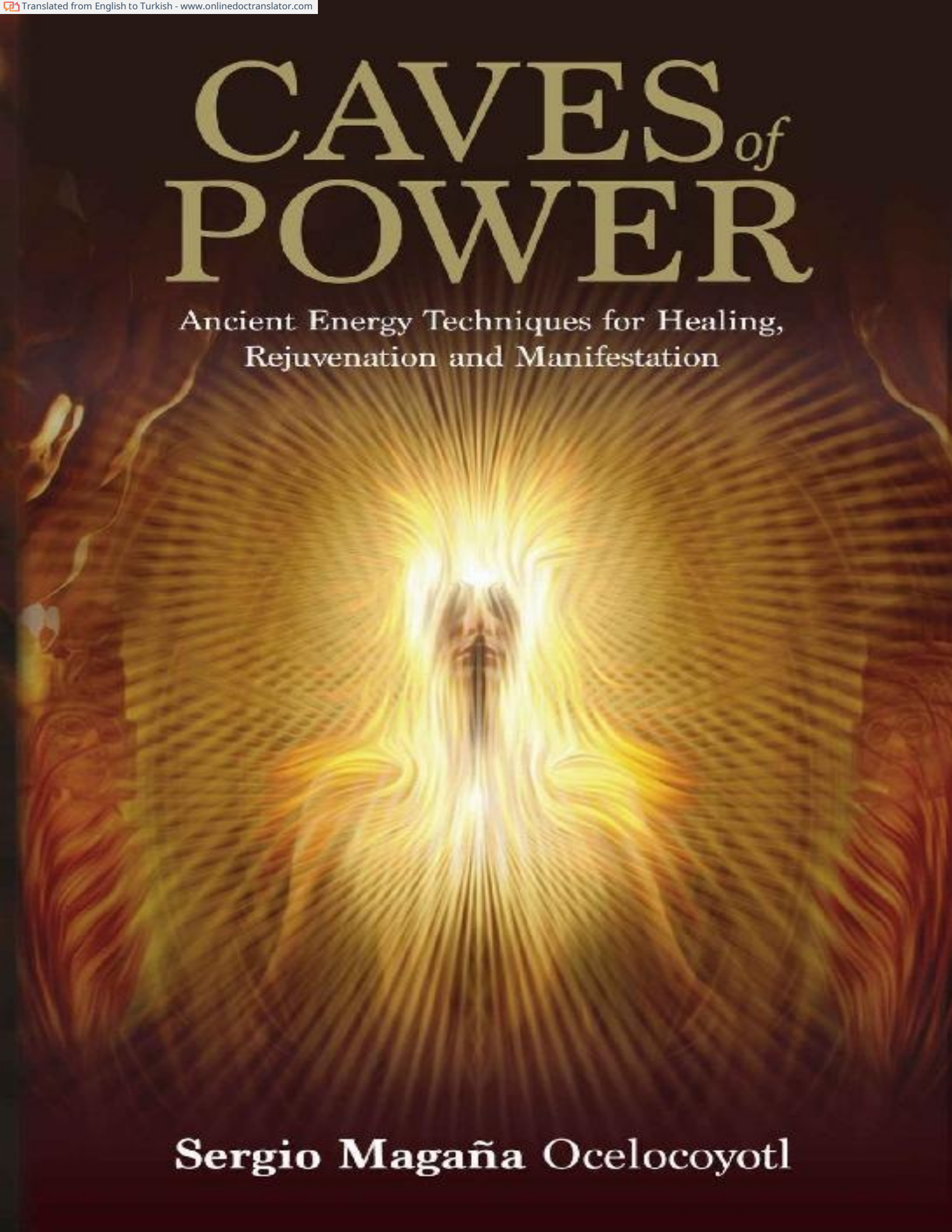
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

CAVES of POWER

Ancient Energy Techniques for Healing, Rejuvenation and Manifestation



Sergio Magaña Ocelocoyotl

Övgü *Güç Mağaraları*

'Sergio Magaña'nın çalışmalarına hayran kaldım ve onunla çalışmaktan ve hayat değiştiren obsidyen ayna sürecini öğrenmekten büyük keyif aldım. Sergio gerçek bir şifacı ve hekimdir, ayrıca çok eğlencelidir. Şimdi, Sergio, son kitabında bize, kendimizin ve başkalarının hayatlarını dönüştürmek ve iyileştirmek için içsel gücümüze erişmemiz için daha fazla anahtar sağladı. Talimatlar basit ve anlaşılır bir şekilde yazılmıştır, böylece hemen başlayabilirsiniz.'

DR CHRISTIANE NORTHRUP, *NEW YORK TİMES*'EN ÇOK SATAN YAZAR
İLE İLGİLİ *TANRIÇALAR ASLA YAŞLANMAZ*

'*Güç Mağaraları* Sergio Magaña'nın üçüncü kitabı ve şüphesiz en iyisi! Zaten Meksika'da seçkin bir şifacı, saygın bir uluslararası öğretmen ve beğenilen bir yazar olan Sergio, bize şimdiye kadar yalnızca ustadan öğrenciye sözlü olarak aktarılan zengin Meksika bilgelik yolunun benzersiz ve değerli kadim bilgisinin derin katmanlarını sunuyor. Yeraltı dünyalarının şaşırtıcı ve kesin haritalarını içeren bu kitaptaki derin öğretiler ve gölgelerimize ve korkularımıza erişip onları dönüştürebileceğimiz, hayallerimizi ve gerçek güçlerimizi harekete geçirebileceğimiz yerler olan "güç mağaraları", bizden uyanmamızın istendiği bu geçiş döneminde gerçekten paha biçilemez, gölgelerimizle yüzleşin, kendimizi iyileştirin, güçlerimizi alın ve gelişin.'

CHRISTA MACKINNON, YAZARI *TEDAVİDE ŞAMANİZM VE MANEVİLİK PRATİK*

'Sergio bir kez daha eski Meksika bilgeliğini modern bir izleyici kitlesi için erişilebilir bir şekilde tercüme etmenin ve böylece 2012 kehanetini gerçeğe dönüştürmenin bir yolunu buldu. Belki de daha önemlisi, uygulamalar o aslında çalışmayı öğretiyor, bu yüzden bu kitabı sadece okumayın; öğrettiklerini uygulayın ve doğuştan gelen şifa kapasitenizi ortaya çıkarın.'

CHARLIE MORLEY, YAZARI *UYANMA RÜYALARI*

'70'lerin başında bir arkadaşım beni Carlos Casteneda'nın eserlerini okumaya ikna etti. *Don Juan'ın Öğretileri*. İlgi çekici derecede güzel bir okumadan keyif aldım, ama öyle hissettim O zamanki tecrübelerimin çok uzağında, öğretileri bütünleştirip kullanamadım. Geçen yıl karşılaştım *Toltek Sırrı* Sergio Magaña ve bunun Casteneda'nın hakkında yazdıklarının olağanüstü derecede açık bir ifadesi olduğunu buldu. Şimdi burada *Güç Mağaraları*, üçüncü kitabı – açık, özlü Varlığımızın ve içinde yaşadığımız gerçekliğin gerçekte nasıl işlediğine, deneyimlediğimiz dünyanın nasıl inşa edildiğine ve derin değişmiş hallere nasıl erişileceğine dair el kitabı bu da her iki dünyada aynı anda yaşamamızı sağlayabilir. Bu çalışma kişinin hayatını yaratıcı ve tutarlı bir şekilde dönüştürebilir ve kişinin başkalarının hayatları. Bana, Benliğimi ve yeteneklerimi geliştirmek için üzerinde çalışabileceğim bir dizi harita, kendi içimde erişebileceğim güç mağaraları verdi.'

LEO RUTHERFORD, THE EAGLE'S WING COLLEGE'İN KURUCUSU ÇAĞDAŞ ŞAMANİZMİN

Övgü*Altıncı Güneşin Şafağı*,

ayrıca Sergio Magaña Ocelocoyotl tarafından

'Náhuatl geleneğinden konuşan Sergio Magaña, bir zamanlar gizli olan bilgiyi açığa çıkarmak gibi kutsal bir görevle görevlendirildi. Dünyanın ve insanlığın dönüşümü üzerine. Kitap, sıradan gerçekliğin rüya gibi transından uyanmak ve gerçekten bilinçli bir duruma ulaşmak isteyen herkes için bir kullanım kılavuzudur.'

DANIEL PINCHBECK, YAZARI*2012: QUETZALCÓATL'IN GERİ DÖNÜŞÜ*

'Dünya çapında hızlı ve köklü bir dönüşüm dönemine girdik' her birimizin kendi bilincinin iç dünyasına hakim olması gerekiyor. Bu kitapta, bu bilgeliğin mirasçısı ve şimdi de sözcüsü olan Sergio Magaña, eşsiz değerli bilgisini bizimle paylaşıyor. Onun yazıları, yeni paradigma bilgeliğinin bir direği olmayı hak ediyor. Altıncı Güneş'in Şafağı'nı işaret eden kritik yıllardaki ihtiyaç.'

ERVİN LASZLO, NOBEL ÖDÜLÜ ADAYI

'Sergio Magaña Ocelocoyotl bize bir umut vizyonu veriyor ve bize ilham veriyor. güzel bir dönüşüm için gereken içsel manevi çalışmayı yapın.*Altıncı Güneşin Şafağı* alışkanlıklarımıza uyum sağlamamıza yardımcı olacak uygulamalarla doludur. yüksek benliklerimiz, böylece insan olarak tamlığımıza çiçek açabiliriz.'

SANDRA INGERMAN, YAZARI*ŞAMANİK YOLCULUK* **VE***DEĞİŞEN ZAMANLARDA NASIL GELİŞİRİZ?*

'Sergio Magaña'nın bu kitapta paylaştığı kadim bilgi bize, insan bilincinin bir döneminden diğerine geçişte kanallar olarak gerçek rolümüzü oynayabilmemiz için kendimizi evrenle nasıl yeniden hizalayacağımızı öğretiyor.'

DR MARILYN SCHLITZ, KÜRESEL BÜYÜKELÇİ VE Kıdemli BİLİM ADAMI, NOETİK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

'Bu üzerinde çalışılacak bir kitap. Ciddiye almak! Özünde Sergio şöyle diyor: "Temiz Şimdi harekete geç." Diğer gelenekler bunu çok daha dönüştürülmüş bir şekilde söylüyor. Egzersizleri denemek için sabırsızlanıyorum.'

GAY LUCE, NINE GATES GİZEM OKULU'NUN KURUCUSU

İlk olarak Birleşik Krallık'ta basılan ve dağıtılan kuruluş: Hay House UK Ltd, Astley House, 33 Notting Hill Gate, Londra W11 3JQ
Tel: +44 (0)20 3675 2450; Faks: +44 (0)20 3675 2451;www.hayhouse.co.uk

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılan ve dağıtılan: Hay House Inc., PO Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
Tel: (1) 760 431 7695 veya (800) 654 5126; Faks: (1) 760 431 6948 veya (800) 650 5115
www.hayhouse.com

Avustralya'da basılan ve dağıtılan: Hay House Australia Ltd, 18/36 Ralph St, İskenderiye NSW 2015

Tel: (61) 2 9669 4299; Faks: (61) 2 9669 4144;www.hayhouse.com.au

Güney Afrika Cumhuriyeti'nde basılan ve dağıtılan kuruluş: Hay House SA (Pty) Ltd, PO Box 990, Witkoppen 2068
info@hayhouse.co.za ;www.hayhouse.co.za

Hindistan'da basılan ve dağıtılan:
Hay House Publishers Hindistan, Muskaan Kompleksi, Arsa No.3, B-2,
Vasant Kunj, Yeni Delhi 110 070
Tel: (91) 11 4176 1620; Faks: (91) 11 4176 1630;www.hayhouse.co.in

Kanada'da şu şekilde dağıtılmıştır:
Raincoast Books, 2440 Viking Way, Richmond, BC V6V 1N2 Tel: (1) 604 448 7100; Faks: (1) 604 270 7161;www.raincoast.com

Metin © Sergio Magaña, 2016

Yazarın manevi hakları ileri sürülmüştür.

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü herhangi bir mekanik, fotografik veya elektronik yöntemle veya fonografik kayıt biçiminde çoğaltılamaz; yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın, makaleler ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar şeklinde 'adil kullanım' dışında, kamu veya özel kullanım için bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya başka bir şekilde kopyalanamaz.

Bu kitapta verilen bilgiler profesyonel tıbbi tavsiyelerin yerine geçmemelidir; daima bir tıp doktoruna danışın. Bu kitaptaki bilgilerin her türlü kullanımı okuyucunun takdirindedir ve risk altındadır. Yapılan önerilerin kullanılmasından veya yanlış kullanılmasından, tıbbi tavsiye alınmamasından veya üçüncü taraf web sitelerindeki herhangi bir materyalden kaynaklanan herhangi bir kayıp, iddia veya hasardan yazar veya yayıncı sorumlu tutulamaz.

Bu kitabın katalog kaydı Britanya Kütüphanesi'nde mevcuttur.

Basılı olarak ISBN 978-1-78180-7378 ePub
formatında ISBN 978-1-78180-778-1 Kindle
formatında ISBN 978-1-78180-779-8

İç görseller:ix,xi,xiii,3,13,31,47,59,67,79,93,107,121,133,143,153,163,177,185,189,191

Robby Donaghey;1,119,151,183Shutterstock/PK.pawaris;28,81Bridgeman Sanat Kütüphanesi;39,52,75, 108 ,109,121,123,135,137,146,167Sergio Magaña;136iStock/searagen. Diğer tüm fotoğraflar © Alexiara Cué (Facebook: Alexiara Cué Foto Arte Estudio)

Girmeye korktuğunuz mağara aradığınız hazineyi barındırır.

JOSEPH CAMPBELL

İçindekiler

Egzersiz Listesi
giriiş

Bölüm I: Şifa

1. Bölüm: İnsan Enerji Sistemi 2.
Bölüm: Toltek Numerolojisi
Bölüm 3: Güç Mağaraları Bölüm 4:
Teomania: Nefes Egzersizleri Bölüm 5:
Kan Yılanı
Bölüm 6: Gücün Sekiz Bandı Bölüm 7:
Kaplama: Ruhsal Yaşam ve Ölüm Bölüm 8:
Psişik Cerrahi
Bölüm 9:*Itzmitl*: Obsidyen Ok Ucu

Bölüm II: Gençleştirme

Bölüm 10: Düşler Ülkesinden Semboller
Bölüm 11:*Ohmaxal*: The Cosmic Cross -
Bölüm 12: Dolunay Ritüeli

Bölüm III: Tezahür

Bölüm 13: 13 Cennet
Bölüm 14:*Tlahtollin*: Yaratılışın Matematiksel Düzeni
Bölüm 15:*Tepeyolohtlu:*Dağların Kalbi

Bölüm IV: Aydınlanma

Bölüm 16: Çiçeklenme

Teşekkür

yazar hakkında

Hay House Ailesine Katılın

Egzersiz Listesi

Dengeleme *Totonalcayos* Karanlığınızı Aydınlatan
Sesin Gücüyle – İçinizdeki Benliği İyileştirin Ayın
Gücünü Çağırın
Sorgulama
Zevki Tüyünüzün Gücüne
Dönüştürmek
Geceyi Kucaklamak
Teomania Dört Harekette
Teomania Sekiz Harekette
Kan Yılanı
Sekiz Güç Grubu *Kaplama*–Ruhsal
Yaşam ve Ölüm Psişik Cerrahi
Uygulaması
Obsidyen Ok Ucu ve Maguey Dikeni Çiçek

Kozmik Haçı Saat Yönünün Tersine
Çevirmek Dolunay Ritüeli
13 Cennet aracılığıyla Tezahür Ediyoruz
Tlahtollin Dağların Kalbinde Tezahür Etmek
Xayaxolohtli

giriiş

Bugün bu kitabı bilgisayarda, hatta kağıt üzerinde değil, ayna karşısında yazmaya başladım. Yüzümdeki çizgilere bakıyordum. Geçmişi eski Orta Amerika uygarlıkları olan Chichimecas, Olmecs, Teotihuacáns ve Xochicalcas'a kadar uzanan Toltek ve Mexihca sözlü geleneğine göre, yüzünüzdeki çizgiler şimdiye kadar deneyimlediğiniz her şeyi ama her şeyden önce nasıl yaşadığınızı gösteriyor. Dünya Ana'daki hayatınız.

Bu yüzden bugün yüzümdeki çizgilere baktım, tüm kırışıklıkları ve kırışıklıkları yukarıdan aşağıya inceledim. Ve onları onurlandırdım çünkü onlar benim tüm deneyimlerimi ve yol boyunca edindiğim tüm bilgileri temsil ediyorlar. Onlar sayesinde bu kitabı yazmam mümkün oldu.*Güç Mağaraları*.

Bu yüzden yüzümde bir gülümsemeyle Toltek ve Mexihca geleneğindeki ve bir enerji şifacısı olarak deneyimlerimin bir kısmını sunmak istiyorum. Sizlere fayda sağlayacağını ve hayatınızı iyileştirmenize yardımcı olacağını umduğum bazı teknikleri paylaşmak istiyorum.

Adım Sergio Magaña Gil. Mexico City'de oldukça geleneksel bir Katolik ailenin bağrında doğdum. Yaklaşık dokuz yıl önce, Meksika geleneğindeki öğretmenlerimden biri olan Hugo Nahui, annemin ay döngüsünü hesaplarken söylediği ilk şey şu oldu: 'Demek Sergio diğer oğul.'

Mexihca geleneğinin bir kısmı, çoğu insanın bilmediği, çok doğru bir ay takvimine dayanmaktadır. Ancak Hugo bu konuda uzmandır. Geleneğe göre ayın farklı evreleri tarafından yönetiliyoruz ve bu her üç yılda bir değişiyor. Hamileliğiniz sırasında ebeveynlerinizi hangi aşamanın yönettiğini ve doğduğunuz günde hangisinin geçerli olduğunu bilmek önemlidir. Çoğu insan, anneleri dolunay tarafından yönetildiğinde hamile kalır. Sonuç olarak, onlar

Toplumumuzun normal kabul ettiği maddi dünyaya, ailesine, dinine vb. güçlü bir bağlılığı vardır. Ancak diğer kardeşlerimin aksine ben anne ve babamın küçülen ayında hamile kaldım ve büyüyen ayda doğdum.

Büyüyen ay size sağlık, yetenek ve başarıya ulaşma isteği verir. Geçmişten bilgi alıp modern bir şekilde sunmak açısından da çok iyi.

Ayın küçülmesinin etkisi altında doğan çocukların sanatsal ve manevi eğilimleri vardır, aynı zamanda bağımlılık eğilimleri ve tehlikeli, tuhaf ve hatta yasa dışı durumlardan hoşlanmaları da vardır.

Hayatım bu eski Meksika bilgisinin kanıtıdır. Hayatım boyunca, küçülen ayın altında doğan bir çocuğun özelliklerini birçok farklı şekilde sergiledim ve bunu, Meksika ay astrolojisinin farkına bile varmadan önce yapıyordum.

Ayın sonlarına doğru gelen çocukların temel özelliklerinden biri manevi arayışa olan ilgidir. Benim manevi yolculuğum bir tesadüf sonucu başladı. Ancak bu tür yolculuklara çıkanlarımız tesadüflerin olmadığını bilecektir. Tam tersine olaylar, kaderimizi gerçekleştirmemize yardımcı olacak insanlarla tanışmamızı sağlayacak şekilde mükemmel bir şekilde senkronize edilir. Sonuçta hepimiz aynı kadere sahibiz; bu, kadim Toltekler ve Meksikalılar tarafından bugünlerde aydınlanma olarak bilinen şey için kullanılan bir terim olan 'çiçek açmak' veya 'çiçek açmaktır'.

Ay mirasımla ilk karşılaşmam annemin okumaya ve çalışmaya karar vermesiyle oldu. Bu nedenle kardeşlerim ve ben çoğunlukla ailemin yanında çalışan insanlar tarafından büyütüldük. Beni Rosita olarak tanıdığım dadım Rosa Hernandez Monroy tarafından büyütüldüm. Kardeşlerim de komik bir şekilde Rosa adında farklı bir dadı tarafından büyütüldü.

Rosita, Meksika eyaletindeki Toluca şehrine çok yakın olan San Pablo Autopan'daki bir Otomi topluluğundan geliyordu ve babası da buranın şifacısıydı. Onun halefi olması kaderinde vardı, ancak kocası tarafından acımasızca dövüldükten sonra memleketinden kaçtı ve çıplak ayakla ve tek kelime İspanyolca bilmeden Mexico City'ye kaçtı. Sonunda ailem için çalışmaya başladı ve ben doğduğumda onun asla sahip olamayacağı oğlu oldum.

Dolayısıyla çocukluğum benzersizdi, çünkü beni çok seven ama bunu çok farklı şekillerde ifade eden iki anne tarafından etkili bir şekilde büyütüldüm: biri çok katı ve

dini ve bilimsel yasalara göre, diğeri ise çok hassas bir şekilde ve eski Meksika halkının Katolik diniyle birleştirilmiş tıbbına ve büyüsüne göre.

Örneğin acı çektiğimde bana geleneksel ilaç vermek yerine Rosita sadece bir paket ilaç alırdı.*Şarküteri*, saf tütünden yapılmış bir Meksika sigara markası (evde, özellikle çocukların önünde sigara içmek kesinlikle yasak olduğundan elbette bunu gizli tutuyordu), bir sigara yakıyor ve dumanla ağrılı bölgenin etrafında daireler çiziyor. Sonra dumanı içine çekip nefes veriyordu ve duman kaybolduğunda acı da kayboluyordu. Elbette benden bunu bir sır olarak saklamamı istedi çünkü ailem öğrenseydi muhtemelen kovulacaktı.

Rosita ayrıca benimle rüyaların öneminden bahseden ilk kişiydi. Çoğu insanın kabus dediği şeyleri gördüğümde bana 'Seni bir yumurtayla temizleyeceğim' derdi. Nedenini sorduğumda ise hiç unutmadığım bir şeyi anlattı: 'Yumurta hiçbir zaman gerçekleşmeyecek bir hayalin simgesidir. Bu yumurtanın hayali tavuk olmaktır ve bu asla gerçekleşmeyecektir. Bu yüzden onu kötü rüyalarının gerçekleşmesini engellemek için kullanacağım.'

Yumurtayı vücudumun bazı kısımlarının üzerinden geçirerek saat yönünün tersine daireler çiziyordu. Daha sonra onu kırar, bir bardak suya döker ve beyaz ile yumurta sarısının oluşturduğu desenleri okurdu.

Böylece tütün ve yumurtayla şifa sanatını öğrendim ve artık bu yöntemleri kullanmasam da şifa becerilerimin gelişmesine ve enerji dünyasıyla etkileşimlerime katkıda bulundular. Ben de farkında olmadan rüya görme sanatına başladım.

Rosita'dan aldığım bu derslerin, bir enerji şifacısı olarak gelecekteki kariyerimin temelini oluşturduğuna inanıyorum. Bana iki şeyi gösterdiler: i) fiziksel ve duygusal sorunları iyileştirmenin tek yolu geleneksel tıp değildi; ve ii) rüyalar önemliydi çünkü uyanık gerçeklikte tezahür ediyorlardı, ancak bir rüyayı beğenmediyseniz onu değiştirebilirsiniz.

Rosita'dan öğrendiğim bir diğer önemli teknik de etrafımdaki dünyaya dair algımı nasıl değiştirebileceğimdi. Çocukken çok utangaç ve güvensizdim ve başta erkek kardeşim olmak üzere insanlar sıklıkla benden yararlanırdı. Bu yüzden Rosita bana bir tavsiyede bulundu: 'Dışarıdaki olaylar karşısında kendini çaresiz hissettiğinde

saldırırsanız, gözlerinizi yana doğru hareket ettirin.' Şimdi çevresel görüşten bahsettiğini anlıyorum. Gözlerinizi çok belirgin bir açıyla yanlara doğru hareket ettirdiğinizde, gerçeklik olarak bildiğimiz şeyin gözden kaybolmasını sağlayabilirsiniz.

Çocukluğumda bunu pek çok kez yaptım; ailem beni azarladığında, sınıf arkadaşlarım beni rahatsız ettiğinde vs. ve tepki vermemin veya incinmemin imkansız olduğu bir dünyaya girdim. Kelimenin tam anlamıyla gerçeklikten kaçtım.

Ne yazık ki ergenlik çağına geldiğimde bu tekniği uygulamayı bıraktım. İnsanlar beni rahatsız ettiğinde bunun yerine olumsuz tepki verdim. Korku ve öfke dolu, uzun süre mücadele ettiğim güvensiz ve bağımlılık yaratan bir kişilik yarattım.

Burada çok önemli bir şeye dikkat çekmek istiyorum: Kendimi iyileştirmeyi öğrenmeden önce, başkalarını inanılmaz derecede etkili bir şekilde iyileştirmeyi öğrendim. Bu nedenle, doğru teknikleri uygularsanız, kendi hayatınız darmadağın olsa bile harika bir şifacı olabileceğinize yürekten inanıyorum. Pek çok insanın 'Önce kendimi iyileştirmem lazım, sonra başkalarını iyileştirebilirim' dediğini duyduğum için bu noktayı vurguluyorum. Sonuçta bu sadece başkalarını iyileştirmemek ve kendinizi de iyileştirmemek için bir bahane.
– başka bir deyişle, kendini sabote etmek. Benim durumumda, enerji geleneğinde söylendiği gibi, kendimi iyileştirmeden önce pek çok insanı iyileştirmenin olumlu rüzgarlar yarattığını düşünüyorum. Yani, daha sonra sadece kendimi değil binlerce insanı da iyileştirmeme olanak tanıyan iyi bir enerji üretti. Önce kendimi iyileştirmeyi bekleseydim hiçbir şey olmayacaktı.

Rosita'nın bakımında büyümenin bir diğer büyük avantajı da, gerçekliği ortadan kaldırmak için çevresel görüşümü kullanırken, dünyaya daha düşük bir açıdan bakıyor olmamdı, bu da insanların enerji alanlarını görmemi sağlıyordu. Yani beynim alıştı. Ancak ben de bunu yapmayı uzun yıllar boyunca bıraktım ve ancak hayat bana beni bunu yapmaya zorlayan bir dizi olay sunduğunda yeniden başladım.

Ayın küçülmesiyle dünyaya gelen çocukların ikinci ayırt edici özelliği, hayatımda açıkça ortaya çıkan sanat sevgisidir. Çocukluğumdan beri sinemayı ve tiyatroyu çok seviyordum ve oyuncu olmayı hayal ediyordum. Okuldan ayrıldığımda yapmak istediğim tek şey buydu. Ancak o zamanlar, yani 20 yıl önce, geleneksel bir Meksikalı aile için bir oğlunun oyuncu olmasına izin vermek düşünülemezdi. Sanat ortamına karşı pek çok mantıksız önyargı vardı. Bunun yozlaşmış, hatta tehlikeli olduğu ve geçinmek için yeterli parayı sağlamasının pek mümkün olmadığı düşünülüyordu. Sonuç olarak, annemle babam dramatik arzularımı engellediler.

her türlü imkan mevcuttu ve beni bunun yerine daha pratik bir konu çalışmaya zorladı.

O zamanlar bundan tamamen hayal kırıklığına uğradım. Yıllarca ailemin hayatımı mahvettiğini hissettim. Şimdi bunu beni kaderim olduğuna inandığım şeye yönlendiren bir dönüm noktası olarak görüyorum, çünkü bu, ayın küçülmesi döneminde doğan çocukların üçüncü özelliğini tetikledi: tuhaf ve tehlikeli şeylerden hoşlanma.

Kurallara, her türlü kurala isyan etmeye başladım. Bu hayatımı çok karmaşık hale getirse de bugün buna çok minnettarım. Kişisel hayatıma yönelik hiçbir dayatmayı, herhangi bir tıbbi teşhisi asla kabul etmemeyi veya hastalarım hakkında herhangi bir ön yargıya sahip olmamayı öğrenmemin tek yolu buydu. Sonunda modern bilimin imkansız olduğunu düşündüğü birçok şifayı gerçekleştirmeme olanak sağladı. Daha sonra gençleştirme yöntemleri geliştirmede çok başarılı oldum.

Bu arada gerçeklikten kaçma biçimim, gözlerimi hareket ettirmekten içkiye, uyuşturucu kullanmaya ve parti yapmaya doğru değişti. Elbette bu yaşam tarzı katı bir Katolik aileye ve disipline takıntılı bir anneye pek uymadı ve bu durum babamın beni cezalandırmasına ve hatta evden atmasına neden oldu. Şanslıyım ki, zor zamanlarımda bana yardım eden ve gerektiğinde beni destekleyen iyi arkadaşlarım her zaman oldu. Neyse ki hayatıma ya da ahlaki bütünlüğüme zarar verebilecek hiçbir şeyle karşılaşmadım. Ve annemin bana karşı sözlü saldırganlığına rağmen, şunu söylerken önemli bir noktaya değindi: 'St Augustine gibi, maneviyatınız da sizi kurtaracak.'

Ayrıca bana yardım etmek için kendi tarzında gerçekten büyük bir çaba sarf ettiğini de kabul etmeliyim. Beni bir psikolog da dahil olmak üzere birçok farklı terapiste götürdü. Elbette hayatta tesadüf diye bir şey yoktur ve onun beni gönderdiği psikolog Laura Muñoz benim ilk resmi enerji öğretmenim oldu. Kendisine sonsuz minnettarım. Kendisine ilk gittiğimde auramda gördüklerine göre bana teşhis koydu ve onun da çevresel görüş kullandığını fark ettim. O zamanlar hâlâ oyuncu olmayı istiyordum ama o, 'Sen de benim gibi bir şifacı olacaksın, çok iyi bir şifacı olacaksın' dedi.

Bireysel şifa seanslarının yanı sıra Laura, enerji, ateş ve mumla şifa, sarkaç kullanımı gibi birçok konuda da eğitimler verdi. Onunla birlikte manevi konulara olan ilgim yeniden canlandı ve insanları fiziksel acılardan kurtarabildiğimi, tezahür ettirebildiğimi ve uzaktan şifa gerçekleştirebildiğimi görünce güven kazanmaya başladım.

Ancak daha önce de belirttiğim gibi, kendimi iyileştirmeden çok önce başkalarını iyileştirmeyi başardım ve ailem beni son kez dışarı atana kadar pervasız parti yaşam tarzımı sürdürdüm. Daha sonra kendimi desteklemek zorunda kaldım.

Bir barda çalışmaya başladım ve parti tutkumu tatmin edebilmek için oldukça basit bir hayat yaşadım. Geriye dönüp baktığımızda gerçekten zor zamanlardı; eğlenceliydi ama aynı zamanda çok yıkıcıydı.

Bir gün bir arkadaşım beni beslenme ürünleri üzerine bir konuşmaya davet etti. Arkadaşım ve benden başka dört kişi daha vardı. Konuşma besinlerle ilgiliydi ama birdenbire alternatif tıp tartışmasına dönüştü ve bir noktada diğer insanlardan birine şunu sordum: 'Göbek deliğinden ameliyat oldunuz mu?'

'Evet, sezaryen ama nereden biliyorsun?' diye cevap verdi.

Size daha önce de söylediğim gibi algımı değiştirmek diğer insanların enerji alanlarını görmemi sağladı. Ve ameliyat olduğunuzda vücudunuzun enerji kanalları, meridyenleri de kesilir. Bunu pek çok kişi bilmez, ancak vücuda en yakın enerji alanını görebilenler, o alanın çevresinde anormal sarımsı enerji birikimini görebildikleri için ameliyatın nerede yapıldığını tespit edebilirler. Zaman geçtikçe bu sorunlar ortaya çıkar.

Ben de 'O noktada biriken enerjiyi görebiliyorum' dedim.

Arkadaşı fal taşı gibi açılmış gözlerle önümde durdu ve 'Peki ya ben?' diye sordu.

Onun enerjisine baktım ve 'Bacaklarından ameliyat oldun' dedim.

Kulaklarına inanamadı. Bacaklarında çok fazla dolaşım problemi olduğu için birden fazla ameliyat geçirdiğini açıkladı.

Balıkçı yakalı bir kazak giyen arkadaşlarından bir diğeri şüpheci bir ses tonuyla sordu: 'Ya ben?'

Basitçe 'Boynunda' dedim.

Bu aynı zamanda biyopsi ve tiroid bezinden ameliyat olduğu için de doğruydu.

Enerji birikimini anlattığımda hepsi 'Onu iyileştirebilir misin?' diye sordu.

'Evet, düzeltebilirim' diye cevap verdim ve yalan söylemiyordum çünkü Laura'dan meridyenlerin nasıl onarılacağını öğrenmiştim. Daha sonra benimle şifa seansları için randevu alıyorlardı. Bu benim şifacı olarak kariyerimin başlangıcıydı.

O zamanlar bilmediğim şey, içlerinden birinin Mexico City'deki davranış sorunları merkezinin alt yöneticisi olduğu ve çok geçmeden tüm hastalarını meridyen yeniden inşası için bana göndermeye başladığıydı. Bir ay içinde randevu günlüğüm haftanın her günü doldu.

İşte o zaman aklıma annemin şu sözleri geldi: 'Aziz Augustine gibi, maneviyatınız da sizi kurtaracak.' Bu yüzden bardaki işimden ayrıldım ama parti yapmaktan değil; bu ancak uzun zaman sonra yapabildiğim bir şeydi.

Şifa seanslarında insanlar inanılmaz bir enerji akışı hissettiler. Çok geçmeden talep görmeye başladım. Bilgimin gerçekten oldukça sınırlı olduğunu kısa sürede fark ettim. Ancak Rosita'nın öğretileri her zaman çok faydalı olmuştu, bu yüzden bunları kullandım ve bilinçli rüya görme konusunda gerçekten iyiydim, dolayısıyla bilinçli rüyalarımda sağlık, bolluk ve ilişki sorunlarını çözmek için bilgi, teknik ve semboller istedim. Ben de uyanır uyanmaz bu anın avantajlarından yararlanmaya ve yüksek bilincime yeni terapiler diye adlandırdığım şeyi sormaya başladım. O zamanlar bunun kanallık olduğunu düşünmüştüm; Artık bilinçdışıyla, eski Meksika geleneğindeki güç mağaralarıyla temas kurduğumu biliyorum.

Daha sonra araştırmalarımın sonuçlarını hastalarım üzerinde denedim. İtiraf etmeliyim ki şüpheciydim. Kendime hiç güvenmiyordum.

Ancak iyileşme çok etkili oldu. Mutlu olmam gerekirdi ama hayatımı yaşama şeklim ve bir şifacının hayal ettiğim kişiden farklı olması nedeniyle kendimi bir şekilde suçlu hissettim. İnsanları bu kadar kolay ve etkili bir şekilde iyileştirebildiğime inanmak zordu ama yine de bu oluyordu. Tüm tavsiyelerle birlikte her ay günlüğüm doldu.

Burada bana kayda değer bir ders daha geldi: Eğer bilinçli bir rüyada size bildiklerinizin ötesine geçen bir bilgi verilirse, uyanık dünyada ne oluyorsa olsun, ona güvenin. Somut sonuçlar verecektir. Bunu her gün hastalarımla yaşıyordum.

Daha sonra bir sonraki adımı attım. Tüm hastalarını bana gönderen kadın, onlara şifa tekniklerimi öğretip öğretemeyeceğimi sordu ve ben de kabul ettim. Kısa bir süre sonra kendimi davranış sorunları merkezinde ilk dersimi verirken buldum.

Sekiz katılımcım vardı ve içlerinden birinin mistik ve astrolojik konularda bir radyo programı yaptığı ortaya çıktı. Benimle röportaj yapmayı teklif etti. Daha sonra seyirciler o kadar çılgına döndü ki radyo istasyonu bana kendi programımı teklif etti. İster inanın ister inanmayın, üç ay sonra radyoda kendi programım vardı.

Geriye dönüp baktığımda, o zaman yaşananların kaderimin bir parçası olduğunu şimdi anlıyorum. Bu beni gerekli olan yaşam planıma itti çünkü kişisel olarak buna başlamak için hiçbir çaba göstermiyordum.

Radyo programları Meksika'da reklam vermenin çok iyi yollarıdır; Benimki başladıktan kısa bir süre sonra, 80 ila 100 katılımcı ve birden fazla asistanla dolu kurslarım vardı. Açıkçası ben de çok para kazanıyordum. Öğrencilerimin radyo programındaki şaşırtıcı yorumları sayesinde derslerim daha da büyüdü. *2010: Zamanın Önünde*. 'Tedavi edilemez' hastalıklardan kurtulmaktan, hayatlarında radikal değişiklikler yapmaktan ve en önemlisi gençleşmekten bahsettiler. İki yıl sonra, her gündönümünde ve ekinoksta yaklaşık 2.000 ila 3.000 öğrencimin yanı sıra haftalık kurslarımda da yüzlerce öğrencim vardı ve Meksika'nın Monterrey, Guadalajara ve Veracruz gibi farklı şehirlerini geziyordum.

Yaşadığım hayat muhteşemdi. İnsanlar sanki bir azizmişim gibi elimi öpüyor, otellerin önünde beni bekliyor, takip ediyor ve bana nasıl iyileştiklerini anlatan e-postalar gönderiyordu.

Önemli bir politikacının beni aramasıyla durum kontrolden çıktı. Çok hastaydı ve kendisini iyileştirmem için evine gitmemi istedi ama ben de herkes gibi ondan randevu almasını istedim. Bir sonraki hatırladığım şey, beni gidip onu iyileştirmeye zorlayan bir grup koruma göndermiş olduğuydu.

Tüm ilgiden hem korkmaya başladım, hem de yıprandım. Ben de kendimi sosyal hayata vererek her şeyden uzaklaşmaya çalıştım. Derslerime geç kaldığım ve taahhütlerimi yerine getiremediğim zamanlar için burada ve şimdi özür dilemek istiyorum. Kontrolüm dışında bir hayat yaşıyordum ve aklım bunu işleyemiyordu.

Bir yandan insanları iyileştiriyordum, bir yandan da binlerce mektup alıyordum.

ve şükran ifadeleri. Öte yandan kişisel hayatımı hiçbir şekilde değiştiremedim. Hâlâ arkadaşlarımla takılıyordum, gece kulüplerine gidiyordum ve sonuç olarak insanları hayal kırıklığına uğratıyordum. Yine de hepsi olumsuz değildi çünkü kendimi normal, dünyevi hissetmemi sağladı. Sanırım aslında bu yüzden topraklanmış kaldım. Spiritüel yoldaki pek çok insanın aksine, kendimi hiçbir zaman diğerlerinden üstün hissetmedim; sadece üzerinde çalışabileceğim özel bir yeteneğe sahip olduğumun farkına vardım. Aslında bütün bu dalkavukluklardan, hediyelerden ve postalardan oldukça rahatsızdım. Manevi dünyadan kaçmayı ve oyuncu olma hayalimi gerçekleştirmeyi arzuluyordum.

Hayatımızdaki olayların, görünmez ağında tüm kaderimizi ören Büyük Büyükanne Örümcek tarafından kolektif rüyada planlandığına kuvvetle inanıyorum. İşte tam bu noktada, size daha önce bahsettiğim rüyalar ve ay astrolojisi uzmanı Hugo García veya Hugo Nahui (kadim Meksika dilindeki adı) öğretmenim hayatıma girdi.

Hugo yıllarını kişisel gelişim ve İncil, Kabala, astroloji ve Mexihca geleneği dahil olmak üzere birçok maneviyat biçimi üzerinde çalışarak geçirmişti. Onu modern bir Rönesans adamı olarak görüyorum. O zamanlar geçimini sağlamak için otobüs şoförlüğü yapıyordu ve yalnızca otobüse binenlere ders vermeye kararlıydı. Bir gün bindim. Nasıl? Radyo programımı duydu ve bir süre beni dinledikten sonra mesajını yayacak kişinin ben olduğumu anladı. Öğrenciyken derslerime katılmaya başladı ve bir gün şunu itiraf etti: 'Öğrenmek için değil, sana öğretmek için buradayım.'

Bana her hafta özel ders vermeye başladı. Benden bir kuruş bile ücret talep etmeden bana bilinçli rüya görmeyi, Meksika kültürünü ve Toltek geleneğini öğretti, böylece niyetinin gerçek olduğunu anladım. Onun sayesinde Meksika'nın tüm eski geleneklerine karşı mutlak bir tutku geliştirdim. Gerçek dönüşümüm başlamak üzereydi.

Bir gün bir kehanet yaptı: '11 Temmuz 2010 tutulmasından sonra Mexihca bilgisi dünyaya yayılacak ve siz de bunun sözcülerinden biri olacaksınız.'

O bunu söylediğinde bildiğim tek şey Otomi dadımın öğretileri, berrak rüya görme uygulamalarım ve Mexihca ve Toltek geleneğinin temelleriydi, bu yüzden buna çok fazla dikkat etmedim. Ayrıca 'İtalya'da başlayacaksın, sonra İngiltere'ye taşınacaksın' dedi ki o zamanlar bu pek olası görünmüyordu. Ama onu sorgulamadım, sadece

unut bunu. Şimdi, yıllar sonra, her şey tam da onun söylediği gibi geliştiği için onun haklı olduğunu görebiliyorum.

Hugo hayatıma girdikten kısa bir süre sonra radyo istasyonu aniden sözleşmemi iptal etmeye karar verdi. Rahatladım ve çalışmaya ihtiyacım olmadığı için biraz ara vermeye ve bir süreliğine halkın gözünden kaybolmaya karar verdim. Artık kurs yok, şifa yok. Ancak daha önce eğittiğim insanlar sayesinde şifa okulum çalışmaya devam etti.

O zamanlar aynı bilinçli rüyayı tekrar tekrar görüyordum: Meksika'nın en kutsal dağı olan Popocatépetl bana sürekli şöyle diyordu: 'Meksika dağlarıyla nasıl çalışılacağını öğrenmek için And Dağları'na gitmelisin.'

Böylece And şamanlarının geleneklerini öğrenmek için Peru'daki Cusco ve Huasao'ya gitmeye başladım.*paqos*. Çok iyi bir arkadaşım olan Vilma Pinedo adında bir kadınla tanıştım ve onun ve ailesinin, And bilgisinin en seçkin soylarından birinin mirasçıları olduğu ortaya çıktı. Kutsal bilgilerini bana öğrettikleri için Vilma ve ailesine her zaman minnettar olacağım.

Daha sonra Hugo bana şöyle dedi: 'Seni arkadaşım Xolotl ile tanıştırmak istiyorum, böylece sana öğretmeye devam edebilir.'

Ve böylece hayatımın en önemli insanlarından biriyle tanıştım. Xolotl tanıdığım en olağanüstü öğretmenlerden biri ve diğer öğretmenlerim gibi ona da saygı duyuyorum. Yıllarca her salı günü bana özel dersler verdi; Aztek ve Toltek kozmolojisi ve dansı, Meksika'nın İspanyol öncesi dili olan Náhuatl dili ve eski Meksika rüya geleneği olan nagualizm konularında eğitim verdi. Hem onun dersleri hem de benim öğrendiklerim hayatıma anlam kazandırdı. İlk defa doğru şeyi yaptığımı hissettim. Ait olduğum yer burasıydı; hayattaki gerçek rolümdü; şans eseri, zorunluluk ya da hırsla oynadığım rol değil.

Sonunda, başkalarının hayatlarını dönüştürmeye dair binlerce referanstan sonra, kendi hayatımı dönüştürmem gerektiğini fark ettim. Kendi 'mağaramı', içsel benliğimi veya bilinçdışımı iyileştirmek için bilinçli rüya görmeye ve eski bir Meksika tekniği olan obsidyen aynayla çalışmaya başladım ve sonunda hayatım dramatik bir şekilde değişti. Bir yıllığına ailemin yanına döndüm ve çocukluk ve ergenlik yaralarını iyileştirmeyi başardım. Geçmişin geleceğimi mahvetmesine izin vermemeye kararlıydım ve bu süre zarfında kendimin büyük bir kısmını iyileştirmeyi başardım. Bu hiç bitmeyen bir şey

Tabii ki bir süreç ve hala üzerinde çalışıyorum.

Yapacak daha iyi bir şey bulana kadar eski yaşam tarzımı geride bırakamamıştım ama artık bulmuştum: hayal kuruyordum. Daha önce yaptığım gibi deneysel olarak değil, bir gelenek dahilinde hayal kuruyorum. Toltek geleneğinin göklerini ve yeraltı dünyalarını keşfetmeye, atalarla tanışmaya ve çoğu insanın tamamen bilinçsiz olduğu saatlerde gerçekte neler olduğunu keşfetmeye başladım. İnan bana, rüya görürken olanların uyanıkken olanlardan çok daha ilginç olduğunu söylüyorum.

Uyurken aklımı kaybetmemeye karar verdim*veya*uyanmak. O zamandan beri hala arkadaşlarımla takılmama ve bazen içki içmeme rağmen hiçbir zaman bilincimi veya kontrolü kaybetmedim. Daha önceki kitabımda da yazdığım gibi,*Toltek Sırrı*, 'Eski Meksika geleneği... hayatımı kurtardı ve şimdi hayatımı onu kurtarmaya adadım.'

Kararlılıkla işime, radyoya ve kamusal hayata geri döndüm. Ama içten içe değişmiştim. Bir daha asla şifa yapmamaya ve basit şifa tekniklerini öğretmeyi bırakmaya karar vermiştim. Bunun yerine sadece Mexihca ve And geleneklerini öğretirdim. Böylece radyo programının formatında devrim yaptım. Özellikle Toltek ve Mexihca gelenekleri karmaşıktır ve disiplin gerektirir. Şeytanlarınızla yüzleşmeli ve berrak rüyalar geliştirmelisiniz ve sonuçlar, iki gün sonra değil, yalnızca yıllar süren pratikten sonra ödüllendirici olur.

Beklenebileceği gibi geri dönmemi bekleyenler şaşkına dönmüştü; farklı bir kişinin programıydı ve takipçilerimin çoğunu kaybettim. Ama basitti: Ben değiştim ve öğrencilerim de değişmek zorundaydı.

Herkes bana eski formüle dönmemi tavsiye ediyordu ama ben geri dönersem öleceğimi düşünmekten kendimi alamadım. Tüm birikimlerimi yeni radyo programımı finanse etmek için harcamam umurumda değildi; riski almaya kararlıydım. Geçmişte bu programı para toplamak için yapmıştım; şimdi yeni programımda başarılı olmak için tüm paramı ve güvenimi sunuyordum.

Göze çarpan bir şekilde başarılı olduğum ancak doğru hareket ettiğimi hissetmediğim ve bunun sonucunda büyük bir boşluk yaşadığım geçmişin aksine, doğru şeyi yaptığımı hissettim. Ancak ailem ve arkadaşlarım bana yeni projemin işe yaramayacağını, çünkü Meksikalıların ülkeleriyle ilgili hiçbir şeyle ilgilenmediklerini söyleyip duruyordu: Onlar Malinchista'ydı, bu da Meksika'yla ilgili bir terimdi.

Aztek İmparatorluğu'nun çöküşünün büyük bir kısmından sorumlu tutulan Hernán Cortés'in tercümanı Malinalli ve onlar sadece yurtdışından gelenleri sevdiler.

Bu iddialar kısmen doğru olduğu için beni kızdırdı. Düşündüm, *Ülkemizde bu güzel ve zengin geleneğe sahip olmak ve burada saklı olan bilgiyi yurt dışında aramaya devam etmek o kadar mantıksız ki!*

Kendi geleneklerimizi tanıtmaya kararlıydım. Yaptığım işte başarılı olmak için bilinçli rüya görmeye başladım ve geçmişteki aynı seviyeye ulaşamasam da programımı yeniden hit yapmayı başardım. Kurslarıma da insanlar geldi ama belli ki eskisinden farklıydılar. Kendilerini kurtaracak bir guru arayanların yerini, kaderlerini kendi ellerine almaya kararlı insanlar aldı.

Bir kez daha mucizevi şifalara ve olağanüstü derin dönüşümlere dair tanıklıklar akın etti. Ancak bu sefer onlardan ben sorumlu değildim. Ben sadece araçtım. İlgililer her şeyi kendi başlarına yapmıştı. Çoğu zaman olup bitenlere hayret ediyordum. Öğrettiğim tekniklerle neler başarılabileceğimi bana öğreten öğrencilerim oldu.

Artık istenmeyen ilgi ve taleplerle karşı karşıya kalmıyordum. Kendimi sadece kabilenin bir üyesi gibi hissettim. *calpulli*, herkes kadar önemli ve aynı zamanda önemsiz.

İşte o zaman Hugo'nun kehaneti gerçekleşti. Ve her şey tıpkı ilk radyo programımda olduğu gibi çok kolay gerçekleşti. İtalyan bir editör ilk kitabımı yayınlamayı teklif etti. *Altıncı Güneşin Şafağı*, daha sonra Birleşik Krallık'taki Hay House ikincisini yayınladı, *Toltek Sırrı* ve kurslarım aracılığıyla eski Meksika geleneklerini dünyanın geri kalanıyla paylaşmaya başladım. Hugo'nun dediği gibi İtalya'da başladım, sonra İngiltere'ye taşındım.

Bunun aslında oldukça zor olduğunu itiraf etmeliyim, çünkü Meksika'daki hayatımın her alanında nihayet istikrara kavuştuğumda tüm dünyayı dolaşmaya başladım. İlk iki yıl boyunca çok fazla depresyon yaşadım ve eve dönme isteği duydum. İnsanlar bana Meksika'da çok daha fazla para kazandığımı ve orada daha iyi olduğumu söyledi. Ama bu geriye doğru bir adım olurdu ve daha önce olduğu gibi içimden bir ses şöyle dedi: 'Doğru şeyi yapıyorsun.' Böylece bir kez daha kendime sadık kaldım ve yoluma devam ettim.

Bugün bu tanıtımın sonunu harika bir günün ardından İstanbul'da yazıyorum.

obsidyen ayna çalışmaları ve burada güzel günler. Artık biliyorum ki, başlangıçta çok acı çeksem de her şeye değdi. Harika yerler, sıradışı insanlar. Yüzümdeki çizgilere tekrar bakıp gülümsedim. Her şey çok ödüllendiriciydi.

Hugo bana 'Meksika'nın 'ayın göbeğindeki yer' anlamına geldiğini, Meksikalı olmanın Meksikalı olmak değil, hayallerine önem veren ve onları değiştirmeye çalışan biri olmak anlamına geldiğini öğretti. Bu Mexihca öğretileri sadece Meksikalılar için değil, dünyanın dört bir yanındaki, yeni bir rüya görürlerse bir mucizenin gerçekleşebileceğine inanan tüm arayanlar içindir.

Bu yeni kitabı bu yüzden yazıyorum. Hayatım boyunca öğrendiğim derslerin bir derlemesi: Rosita'dan, Laura'dan, Hugo'dan, Xolotl'dan,*paqos*And Dağları'nda ve kendi rüyalarımda. Burada yazılanların çoğu Meksika'nın gerçek hazinesidir: bilgeliği.

Antik Meksika'da,*nahual*rüya durumu ile uyanıklık veya uyanıklık durumunu birleştirmeyi başaran bilge adam veya kadına verilen isimdir. Son kitabımda bunu uyurken yapmanın bazı yöntemlerini özetlemiştim. Bu yeni kitapta bunu bilinçli bir durumda yapmanın bazı yöntemlerini anlatacağım. Ayrıca kendi kaderinizden sorumlu olmanıza ve kolektif bilinçdışını iyileştirmenize yardımcı olacak çok pratik bazı teknikleri de açıklayacağım.

Eski Meksikalıların kozmik matematiği doğrultusunda bu bilgiyi dört bölümde sunacağım: şifa, gençleşme, tezahür ve çiçek açma veya aydınlanma.

Bunlar, içsel benliğinizi, 'güç mağaralarınızı' tanımayı başarırsanız başarabileceğiniz şeylerden bazılarıdır.

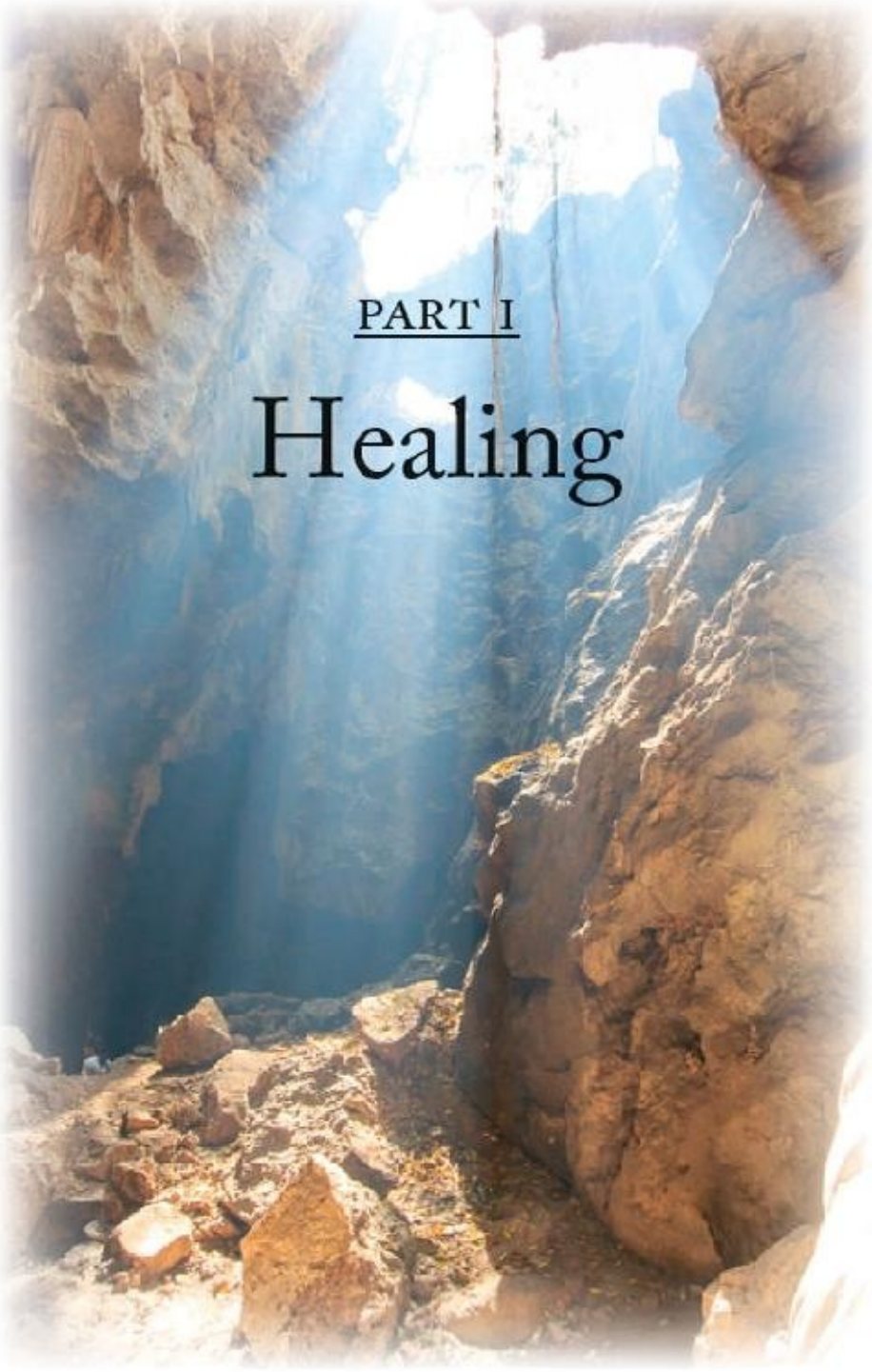
Bu yolculukta bana katılın ve içinizdeki gücü keşfedin ve inanın öğrendiklerinizi kendinize ve başkalarına uygularsanız hayatınızı tamamen değiştireceksiniz.

Kendini tanıma yolculuğunda sana başarılar diliyorum.

Sergio Magaña Ocelocoyotl

Chicome Ocelotl, Atemoztli, Xihuitl Yei Acatl
Yedinci Gün, Jaguar skoru, batan sular, Üçüncü Yıl Kamış

19 Ocak 2016
Londra, Birleşik Krallık



PART I

Healing

BÖLÜM 1

İnsan Enerji Sistemi

Eğer eski Meksika şifa yöntemini takip etmek istiyorsak, öncelikle enerji sistemimize aşina olmalıyız. Bu genel olarak aura, bizi çevreleyen enerji ve çakralar (Sanskritçe) olarak bilinir.*çakra*, 'tekerlek'), enerji merkezlerimiz. Bu kavramların, beş beden ve yedi enerji merkezine sahip olan eski Meksika geleneğinde paralellikleri vardır.

Beş Beden

Nasıl ki ellerimizin bir bütün olarak çalışması için beşer parmağa ihtiyacımız varsa, aynı şekilde fiziksel, zihinsel ve ruhsal kapasitemizi tam olarak ifade etmek için de beş bedene ihtiyacımız var. Bunlar:

~*tonacayo*, fiziksel beden

Bu, maddi gerçekliği deneyimlememizi sağlayan bedendir.

~*ihiyotl*, 'cesaret' veya 'yaşam gücü', gelen süptil enerji

eterik dünyalar ve maddenin hareket halinde kalmasına yardımcı olur

Bu enerji karaciğerimiz ve bacaklarımız aracılığıyla bize bağlanır. Eski Meksikalılar ölüm sürecini şu şekilde açıklamışlardır: 'Ölüm, *ihiyotl* bedeni terk eder ve ardından fiziksel beden hareketsiz kalır.' (Bu süreç kendi yollarına giden enerji bedenlerini kapsamaz.)

~*teyolia*, kalbi çevreleyen enerji

Bu, tüm yaşam deneyimimizin yaşamımız boyunca, yaşamlarımız boyunca ve hatta rüyalarımızda yer aldığı enerjidir. Tutar ve bu nedenle tutar

en derinlere kök salmış duygusal ve davranışsal kalıplarımızı yaratmak. Eski Mısır'da bunun eşdeğeri*teyolia*oldu*ba*.

~*tonal*uyanıkken kafamızı çevreleyen enerji

Dönem*tonal*sı, gün ışığı ve güneş ile ilgilidir. Bugün zihnimiz ve kişiliğimiz olarak biliniyor.

Duyu ötesi algıyı geliştirmiş olanlar şunu görebilir:*tonal*başın etrafında kehribar rengi bir hale gibi. Başımızın etrafında olduğunda, zaman ve mekan yasalarıyla birlikte maddi gerçekliğin daha fazla farkına varırız. Uyuduğumuzda başımızdan karın bölgesine doğru hareket eder ve bir sonraki vücutla yer değiştirir.*nahual*.

~*nahual*uyurken kullandığımız enerji bedenimiz ve aynı zamanda öldükten sonra kullanacağımız araçlar

Bu terim Náhuatl'dan geliyor*Nehua*'Ben' anlamına gelen ve*nahualli*, 'ne uzanır'. Yani birlikte 'Ben kimim ötesindeyim' demek istiyorlar.*tonal*'e maddi gerçeklik'. *nahual*ay tarafından yönetilmektedir.

Daha önce de belirttiğim gibi,*nahual*'e*tonal*uyuduğumuzda yer değiştiririz. Ne zaman*nahual*kafamıza ulaştığında başka bir algılama aracını kullanabiliriz: rüya görmeyi. Rüyalar dünyasında zaman yoktur ve fiziksel kısıtlamalar yoktur. Eski Meksikalılar için burası uyanık dünyadaki her şeyin yaratıldığı yerdi.

Eski Mısır'da bunun eşdeğeri*nahual*oldu*ka*.

Tüm bu bedenlerin hareketi aurayı veya enerji küresini oluşturur. *teotolontli*.

Bu kitapta açıklanan tekniklerin çoğu, uyanıklık halinden ziyade rüya durumuna daha yakın olan, değiştirilmiş bir bilinç durumu yaratmayı amaçlamaktadır. Bu durumda,*tonal*'e*nahual* Nefes alma teknikleri veya diğer uygulamaların yardımıyla birleşin. Bu durum, fiziksel veya zamansal yasalar tarafından yönetilmediğinden, zamana ve mümkün olduğunu düşündüğümüz şeylere meydan okuyan değişiklikler yaratabilir.

Yedi Enerji Merkezi

Eski Meksikalıların, diğer geleneklerde çakra olarak bilinen enerji merkezleri için iki adı vardı. 'Çakra' kelimesinin eşdeğerleri şunlardı: *totonalcayo*, 'ısı üreten nokta' ve*işaret*, Náhuatl dilindeki kelimeden*ipucu*, 'kavisli'.

Ayrıca iki çakra sistemleri vardı. Birincisi Chichimeca, Tolteca ve Mexihca bölgelerinden (Meksika'nın kuzeyi ve merkezi), ikincisi ise Maya bölgesine yakın güney bölgelerden geldi. İkincisi dünya çapında bilinen geleneksel çakra sistemine çok daha benzer.

Daha özgün olduğunu düşündüğüm için ilk sistemle çalışmayı tercih ediyorum. Meksika'ya ait, Kolomb öncesi kodekslerden birinde listeleniyor ve ataları, takvimi, çiçekleri, rüyaları ve çakmak taşlarını içerdiğinden eski Meksika kozmolojisini yansıtıyor.

İkinci sistem Doğu çakra sisteminin bir uyarlamasıdır ancak kendine has özellikleri vardır. Hocalarımdan biri olan Xolotl da dahil olmak üzere bazı insanlar bunu kullandığı için buraya ekledim, ancak ben esas olarak dünya çapındaki kurslarımda ve seminerlerimde ilkini kullanıyorum.

İlk Sistem

1.*Colotl*, 'akrep'

Kuyruk sokumunda bulunur, renk: siyah

Akrep kuyruğunun 'eski rüzgarlar' ya da enerjileri aşağı indirdiği, yani atalarımızın enerjisini ya da kendi geçmiş yaşamlarımızdan gelen enerjiyi şimdiki yaşamımıza getirdiği söylenir. Birçok insan bunu karma olarak biliyor. Bu nedenle sırtımızda bulunan tek merkez bu merkezdir ve enerji o yönde yayılırken, diğerleri enerjilerini öne doğru yayarlar.

2.*Ihuitl*, 'tüy'

Genital bölgede bulunan renkler: kırmızı ve beyaz

Cinsel enerji*katzin*Saygıdeğer yılan, hayatımızda iyi ya da kötü ne olursa olsun yaratmaktan sorumludur. Tüy metaforu buna çok benziyor

Mısır'ın Ölüler Kitabı'nda kullanılan:*katzin*Yılanın tüy kadar hafif olması gerekir ki yukarıya doğru çıkabilsin, ağır duygularımızı hafifletsin, hastalanmamızı önlesin, ihtiyaçlarımızdan ve içgüdülerimizden kurtulmamıza yardımcı olsun.

3.*Pantli*, 'bayrak'

Göbek deliğinde bulunur, renk: beyaz

Eski Meksikalılar için bayrak 20 sayısını simgeliyordu. Her eldeki beş parmak ve her ayaktaki beş ayak parmağıyla ilgili olan ve toplamda 20 adet olan 20 takvim glifi vardır, dolayısıyla 20 sayısı bizi tam bir varlık yapar. . Hepimiz 20 takvim glifinden birinin ve belirli bir sayının altında doğarız. Kombinasyon şu şekilde bilinir:*tonalli*ve her zaman bir bayrakla çizilir. Örneğin benim durumumda 8 Kertenkele. Her biri*tonalli*belirli yetenekleri ve zorlukları vardır. Örneğin, dengesiz bir 8 Kertenkele zevk ve cinsellik içinde sıkışıp kalacak, dengeli bir 8 Kertenkele sanatsal ve ilgili faaliyetlerde ve okült bilimlerde üretken olacaktır. Bu üçüncü enerji merkezini iyileştirmek, enerjimizi bedenimizin acı veren yönlerinden aktarmamıza yardımcı olur.*tonalli*ne olduğumuzu bilmesek bile en uygun olanlara*tonalli*dır-dir.

4.*Xochitl*, 'çiçek'

Göğüste bulunur, renk: kırmızı

Bu merkez, geçmiş ile gelecek arasındaki birliğin, değerli bilgi ve yenilenmenin, gökyüzünün yaratıcı enerjisinin ve yeraltı dünyasının ağır enerjisinin mekanıdır. Çiçek açtığında tüm bu enerjiler uyum içinde bir arada çalışır ve hayatımızda güzellikler yaratır. Ancak bu merkez dengeli değilse onun yerine acı ve üzüntü mevcut olacaktır.

5.*Topilli*, 'asa'

Boğazda bulunur, rengi: mavi

Burası kişisel gücün, zaferlerin, başarısızlıkların ve Náhuatl atasözüne göre yeşim veya turkuaz kadar güzel veya keskin uçlu bir obsidiyen kadar yıkıcı olabilen yaratılışın sihirli gücünün merkezidir. Yani bu enerji merkezi kişisel gücümüzü her seviyede yenilemek için kullanılabilir.

6.*Chalchiuhuitl*, 'yeşim'

Alında bulunur, renk: yeşil

Eski Meksikalılar için yeşim var olan en değerli maddeydi; altından bile daha değerliydi. Duygularımız yeşim çakrasında bulunur ve burası aynı zamanda duyguların da bulunduğu yerdir.*tonaN*e*nahual*Uyanıklık ve uyku halleri, bilinç ve rüya görme durumları buluşuyor. Bu kitapta sunulan teknikleri kullanarak 'uyanıkken rüya görme' durumuna girdiğimizde inanılmaz hedeflere ulaşabiliriz.

7.*Tecpatl*, 'çakmaktaşı'

Tepe kısmında bulunan renkler: kırmızı ve siyah

Flint, yansımayı ve adaleti, yani eylemlerimizin, hayallerimizin ve sözlerimizin bir sonucu olarak bize sunulan adaleti temsil eder. Böylece bu merkezi kaderimizi acı çekmekten, barışa ve hatta aydınlanmaya dönüştürmek için kullanabiliriz.

İkinci Sistem

1.*Tlalli*, 'toprak'

Anüs ve cinsel organlar arasında bulunur, renkler: siyah ve kırmızı

Bu merkezin obsidiyenden yapıldığına inanılıyordu. Renkleri Toprak Ana ve Kozmik Anne ile ilgilidir.

2.*Tleltl*, 'ateş'

Cinsel bölgede bulunan renkler: Ateşin kendisi gibi ton bakımından da farklılık

gösterir Burası cinsel enerjiyi ve yaratımlarını yöneten merkezdir.

3.*Quiahuiztli*, 'yağmur'

Solar pleksusta bulunur

Su duygularla ilgilidir, bu yüzden duygusal olarak kabul edilir.

merkez.

4.*Ehecatl*, 'rüzgâr'

Kalpte bulunan

Bu nokta dört rüzgârla ilgilidir: Kutsayan, arındıran, dikenleri gideren ve lanet getiren. Aynı zamanda şununla da ilgilidir:*teyolia*enerji bedenimiz, dolayısıyla yaşamlarımızın ve hayallerimizin deneyimleri, bunlar da farklı koşulları yaşamlarımıza çeker.

5.*Nacatl tlaxtequi*'Eti kesen şey'

Boğazda bulunan

Bu, hayatları yaratabilen veya yok edebilen, yani eti kesebilen kelimelerin olumlu ve olumsuz gücüne gönderme yapıyor.

6.*Ixquihta Nahuatoton*, 'gökyüzündeki göz'

Üçüncü gözün yaygın olarak bulunduğu yerde bulunur Bu

merkezin durugörü ve hayal kurma özellikleri vardır.

7.*Xochiyotl*'Çiçeğin özü'

Taçta yer alan

Bu merkez çiçeklenmemizi veya aydınlanmamızı harekete geçirebilir.

Enerjisel bedenlerin ve*totonalcayos*hayatımızı iyileştirmek için kullanılabilir. Bunlardan bazıları bu kitapta sunulacak. Enerji merkezlerini sesin gücüyle dengelemenin temel bir yolunu anlatarak başlayacağım.

EGZERSİZ: DENGELEMEK *TOTONALCAYOS*İLE SESİN GÜCÜ

Bu egzersizi her sabah günlük rutininize başlamadan önce ve gün sonunda tekrar yapmanızı öneririm.

- Bu alıştırmada sanki şarkı söylüyormuş gibi birkaç saniye boyunca şu sesleri çıkarırsınız: 'Tzaaaaa', 'Tzeeeee', 'Tziiiii', 'Tzooooo' ve 'Tzuuuuu'.
- Her ses en düşükten başlayarak bir noktayı dengeleyecektir.
- O halde 'Tzaaaaa' ile başlayın. Bu ilkini dengeleyecek *totonalcayo* (her iki sistemde de).
- Daha sonra ikinciyi dengeleyecek olan 'Tzeeeee'ye geçin.
- 'Tziiiii', 'Tzooooo' ve 'Tzuuuuu' üçüncü, dördüncü ve beşinciyi dengeleyecek.
- Daha sonra altıncı noktayı dengelemek için 'Tzaaaaa' ile tekrar başlayın ve bu şekilde devam edin.
- Her birini dengeleyene kadar devam edin *totonalcayos* üç kez yapın, ardından tüm enerji noktaları için 'Tziiiii' ile bitirin ve dördüncü kez yapın. (*Dört sayısının önemini bir sonraki bölümde anlatacağım.*)
- Son olarak, yaratılışın simgesi olan ellerinizi birleştirin ve şunu söyleyin:

Ometeotl [o-may-tay-ot-l, 'yaratmak için bir araya getirilen iki enerji' anlamına gelir]. şunu belirteyim ki her şeyim *totonalcayos* [to-ton-al-kai-os] ses gücüyle dengelenir. *Ometeotl.*

BÖLÜM 2

Toltek Numerolojisi

'Tanrı bir matematikçi olmalı' ifadesini sık sık duydum. Eski Meksikalılar da ilkel enerji olan Centeotl'u 'ölçü ve hareket veren' olarak tanımlamışlardı. Dolayısıyla yaratılışı anlamak, sayıları ve onların bizimle ilişkilerini anlamak anlamına geliyordu.

Kozmosun matematiksel düzeni de doğrudan bedenle ve enerji sistemiyle veya *totonalcayos*. Yani şifada ve sözlü olarak da dahil olmak üzere başka şekillerde de kullanıldı. Náhuatl'da,*tlahtolli*'kelime' anlamına geliyordu ve *tlatollin* 'yaradılışın matematiksel düzeni' anlamına geliyordu.

Sayıların Anlamı

En azından birden 20'ye kadar olan sayıların Teotihuacán'lar, Mayalar, Aztekler ve Toltekler için ne anlama geldiğini anlamak çeşitli nedenlerden dolayı önemlidir. Birincisi, sizinle paylaşacağım teknikleri ve bunları kaç kez tekrarlamanız gerektiğini anlamak, ikincisi ise bazı döngülerin neden yedi, dokuz ve 13 sayılarına dayandığını anlamak. O zaman neden şaşırtıcı olduğunu anlayacaksınız. İyileştirici sonuçlar kutsal matematiğin uygulanmasından gelebilir. Bu tür iyileştirme uygulamalarının işe yaraması için zamana ve alana ihtiyaç vardır, ancak onlarla bir dönüşüm gerçekleştirebilirsiniz. Ve bu şifa biçiminin sihir değil, eski, tekrarlanabilir bir bilim olduğunu anlayacaksınız.

İşte 1'den 20'ye kadar olan sayılar ve anlamları:

CE: Bir veya Birim

Tüm yaratılışın temel enerjisinin soyut kavramıyla başlıyoruz. Eski Meksikalılar buna Centeotl, yani temel enerji, yaratıcı enerji veya birlik enerjisi adını verdiler. Centeotl, aklımızın ve hayallerimizin ötesindeki ve her şeyin yayıldığı güçtür.

Aslında bir rakamından bahsettiğimizde temel enerjiyi kastediyoruz. *önce* Yaratılış. Bu nedenle herhangi bir şifa tekniğini yalnızca bir kez uygulayamayız. Bunu ilk yaptığımızda, niyetimizi yalnızca ilkel enerjiye ifade ediyoruz; onu tezahür ettirmek için kullanmaktan çok uzağız. Niyetlerimizi tekrarlayarak onları madde denilen şeyde ifade ederiz.

İlk*totonalcayo*, Colotl (akrep), Centeotl'un bizi bunu kullanarak yaratması nedeniyle bu sayıyla ilgilidir.*totonalcayo*bir başlangıç noktası olarak. Yani tüm varoluşumuzun dayandığı enerjiyle bağlantılıdır ve eski Meksikalıların eski rüzgarlar, şimdi ise insanların karma dediği şeyi ifade eder.

***Ome*: İki**

Eski Meksikalılara göre, ilksel enerjinin yaratmaya başlayabilmesi için ikiye bölünmesi gerekir. Toltek geleneğinde bu iki yaratıcı güç, ses ve dumanın gücüyle yaratan bir erkek ve bir kadın, Ometecuhtli ve Omecihuatl, Bay İki ve Bayan İki tarafından temsil edilir. Meksika kodekslerinde üfleyen bir adam olarak tasvir edilirler.*karakol*, törenlerde üflenen bir deniz kabuğu ve lekelenen bir kadın. Bunlar Doğu'nun yin ve yang kavramına eşdeğerdir.

Náhuatl kelimesi*Ometeotl*'Yaratmak için birleşen iki güç' kavramının kökleri buradadır. Niyetimizi belirlemek için bir tören veya şifa seansı açtığımızda bu kelimeyi kullanırız. Daha sonra aynı sözle törenimizi kapatıyoruz. Dengelemenizi yaparken bunu zaten kullanmış olacaksınız.*totonalcayos*önceki alıştırmada sesle.

'İki' kelimesi,*om*, 'kemik' anlamına gelen Omilt kökünden gelir. Bambu sapında iki parça birleşerek içi boş bir silindir oluşturur. Kemikler de içi boş silindirlerdir. Eski Meksikalılar için kemikler ve taşlar geçmişi kaydediyordu. Kemikler ve kan, ataların anılarının ve gizli kodların depolandığı yer olan modern DNA'nın eşdeğeriydi. Atalarımızın ve kendi geçmişimizin enerjisi kemiklerimizde yatıyordu.

Bu ikinciyle alakalı*totonalcayo*, Ihuitl (tüy), çünkü yaratımlarımız, ister 'ağır' ister 'hafif' olsun, biz bunun farkına varıncaya ve mirasımızın görünmez hapishanesini aşmak için bir şeyler yapana kadar atalarımızın kalıplarını tekrarlayacaktır. Yaşamımızda önemli değişiklikler yapmaya kararlıysak, çeşitli tekniklerle anıların kemiklerimizden silinmesi gerekebilir.

Her ne kadar iki enerji yaratıyor olsa da, tezahür etmekten hâlâ çok uzaktalar. Bu nedenle başarılı olabilmek için iyileştirme ve gençleştirme tekniklerinin iki defadan fazla uygulanması gerekmektedir.

Yei: Üç

Bu kelimeden geliyor*yeztli*, 'kan'. Kan kavramını anlama konusunda iki farklı yaklaşım var: Biraz sonra bahsedeceğim insan kanı ve yaratılışın iki gücü olan Ometecuhtli ve Omecihuatl'ın birleşmesiyle ortaya çıkan enerji. Modern terminolojide bu ikisi elektrik ve manyetik kuvvetleri temsil eder ve birlikte yeni bir enerji, yeni bir yaratım üretmeye başlarlar. Böylece iki üç olur.

Eski Meksikalılar bu süreci içi boş bir kemikten akan kan olarak tasvir ediyorlardı; önceki iki enerjinin birleşimi olan ancak henüz ne madde ne de yaşam haline gelmemiş yeni enerji. Bu nedenle bir tekniğin üç kez tekrarlanması yeterli değildir.

İnsan kanı ise kutsaldır ve kadim bakış açısına göre insanın iki yaratıcı ilkesini bir araya getirir:*tonal*Ve*nahual*, uyanık durumda olduğumuz varlık ve uyku durumunda olduğumuz varlık.

Neden bu ikisini kan bir araya getiriyor? Anne karnındayken vücudumuzu kullandığımız belirtiliyor.*nahual*, enerjik bedenimiz, kim olduğumuzu ve kim olacağımızı hayal etmek. Kanlar içinde doğduğumuzda ilk kez bedenimizle temas kurarız.*tonal*uyanık halimiz ve kanımız arasındaki teması hatırlar.*tonal*Ve*nahual*e uyanık ve uyuyan benliğimiz arasında bir köprü olmaya devam ediyor.

Her ikisinde de tüm deneyimlerimiz*nahual*ve*tonal*kanımızda kayıtlıdır. Vücudumuzdan akarken atalarımızın geçmişi de dahil olmak üzere geçmişimizin titreşimi de akar. Kan üçüncüyle ilgilidir*totonalcayo*, Pantli (bayrak), çünkü biz belirli bir ailede, belirli bir soyda, belirli bir günde doğduk ve eski Meksikalılar bunu bir takvim glifi ve her zaman bir bayrağa çizilen bir sayı ile gösterdiler. Yani bayrak hem kan mirasımızın hem de burcumuzun hayatımıza etkisinin simgesidir.

Bu kitapta size kanınızın gücünü nasıl harekete geçireceğinizi öğreteceğim. Bu, içinizdeki en büyük güçlerden biri, kendi gizli ilacınızdır.

Nahui: Dört

*Nahui*gelen*Nantli*, 'anne ve*hai*, 'düzen' – Kozmik Ana ve Toprak Ana'nın düzeni, hayat veren bir anne anlamında. Bu nasıl oluyor? Düşünceyi temsil eden bir, kendilerini Baba Düşüncesi ve Ana Düşüncesi dediğimiz şeye dönüştüren yaratıcı güçler Ometecuhtli ve Omecihuatl'ı ikiye böler ve var olan her şeyin direği olan dört gücü oluşturmak için birleşir.

Eski Meksikalılar, yaşamın temellerinin ve her döngüsünün dört rakamına dayandığının ve yaşamın oluşması için Dünya'dan gelen dört elementin gerekli olduğunun farkındaydı. Artık bilim, yaşam için dört elementin gerekli olduğunu doğruladı. Bu matematiksel düzeni var olan her şeyde ve doğanın döngülerinde, örneğin dört element ve dört mevsimde, bir güneş döngüsünü tamamlayan iki gündönümü ve iki ekinoksta bulabilirsiniz.

Bu nedenle bu kitapta öğreteceğim uygulamaları dört kez yapmak sonuç almak için gereken minimum miktardır. Bu diğer matematiksel döngülerle de bağlantı kuracaktır. Eğer uygulamanın dokuz rakamıyla bir ilgisi varsa örneğin dört kez yapmak toplamda 36 (9×4) yapacaktır. Eğer uygulamanın 13 sayısıyla bir ilgisi varsa, bunu dört kez yapmak, daha sonra göreceğimiz gibi, Pleaides ve Orion'un döngüsüyle ilgili olan 52 (13 × 4) sonucunu verecektir. Sayılar ve evren birbiriyle doğrudan ilişkilidir ve uygulamaları dört kez yaparak her zaman annenin düzenine uyum sağlayacak ve yeni bir şeye hayat vereceksiniz.

Ayrıca, tezahür edebilmeleri için düşüncelerinizi ve hayallerinizi Toprak Ana ile paylaşmanız gerekir. Bu dördüncüyle alakalı*totonalcayo*, Xochitl (çiçek), çünkü eski Meksika'da tezahür etmek için kullanılan kelime 'çiçeklenme' idi, bu da dört gücün ve Dünyanın onun var olmasına izin verdiği anlamına geliyordu.

Daha sonra yaratımlarınızı, onlara hayat vermesi için saygıdeğer Toprak Anamız Tonantzin'e nasıl teslim edeceğimi anlatacağım.

Mahcuilli: Beş

Mahcuilli'parmaklarımızla bir şeyi kavramak' anlamına gelir ve daha derin anlamda 'ellerdeki solucanlar', yani parmaklarımız anlamına gelir. Her bir elimizin beş parmağının olması, beş sayısının muazzam yaratma gücünü gösterir.

Hayallerimizde ve düşüncelerimizde Toprak Ana ile paylaştığımız planlar ne olursa olsun

parmaklarımız aracılığıyla gerçekleştirilecektir. Bu beşinciyle alakalı *totonalcayo*, Topilli (asa), çünkü ellerimiz bize birçok şeyi yapma gücünü verir. Mecazi anlamda onlar yaratmanın gücüdür.

Parmaklarımızın atalarımız hakkında bilgi içeren kemiklerden yapılmış olması hedeflerimize ulaşmamızı engelleyebilir çünkü atalarımızın yaşadıklarından farklı bir şeyi ortaya koymak zordur. Bu nedenle yeni bir şey yaratmak için atalarınızı iyileştirmek ve onların olumsuz kalıplarından kurtulmak çok önemlidir.

***Chicoacen*: Altı**

Chicoacen'birleşik yılanın gücü' veya 'birleşik enerjinin gücü' anlamına gelir. Prensip olarak altı, kemiklerimizin ve atalarımızın enerjisi, kanımızın yaratıcı gücü, Dünyanın hayat verme kapasitesi ve günlük yaşamlarımızda eylemleri gerçekleştirme yeteneğimizdir; hepsi duygularımız aracılığıyla ifade edilir.enerji bedenleriVe enerji merkezleri veya*totonalcayos*. İç benliğimizin dış dünyayla, yani dışsal görünen ama içimizde üretilen dünyayla iletişim kurması bu bedenler ve merkezler aracılığıyla gerçekleşir.

Altı sayısı aynı zamanda altıncıyla da ilgilidir.*totonalcayo*, Chalchiuhuitl (yeşim), çünkü birleşik sistemimiz aracılığıyla ifade ettiğimiz enerji yeşim taşımızdır, en değerli değerli taşımızdır, bize hayatımızı yaşama şeklimizle kendimizi ifade etme ve istersek onu değiştirme gücü veren enerjidir.

***Chicome*: Yedi**

Eski Meksikalılar için yedi sayısı yaratılışı temsil ediyordu ve yenilenme, yaşam, ölüm ve kelimenin gücüyle sıkı bir şekilde ilişkiliydi. Şunu simgeliyordu:*tlahtolli*'Kelime' veya 'düzen', yaşamın kemik ve kan dualitesi yoluyla ilkel enerji tarafından yaratıldığı ve yaptıklarımız aracılığıyla Dünya'da açıkça ve enerjik olarak ifade ettiğimiz sistem.*totonalcayos*.

Yedi, yedincimizle bağlantılıdır*totonalcayo*, Tecpatl (çakmaktaşı), çünkü yarattığımız şeyin adaletini, ektiğimizi biçeceğimiz fikrini temsil ediyor.

Antik kodekslerde bu fikir mağara olarak tasvir edilmiştir.ChicomoztocBu, iç benliğimizin dış dünyamızın kökeni olduğunu piktografik biçimde ifade etmenin bir yoluydu. Bu kitaptaki tekniklerin birçoğunun yedi sayısını temel almasının nedeni budur.

Yediyi dörtle çarparsak, annenin sırasına göre, 28, yani ay döngüsünü elde ederiz. Yani yedi, eski Meksikalılara göre bize ya şans ya da rezalet getirebilecek olan ay ile aynı hizada olmamızı sağlar. Ay, var olan en güçlü yaratılış ve yıkım güçlerinden biridir. Sadece gözlem yaparak yeni ayın bir eksikliği, dolunayın ise bir fazlalığı temsil ettiğini görebiliriz. Ay'ın bir yüzünün karanlık, diğer yüzünün ise parlak olması nedeniyle uygulamalarımızı ayın döngülerine göre ayarladığımızda çarpıcı sonuçlar elde ediyoruz.

***Chicuey*: Sekiz**

Chicuey'kan akışının gücü'dür ve bu kan akışı evrenin enerjisini ifade eder. Bu noktada evreni düşünüyoruz çünkü sekiz, kişiselden kolektife atladığımız sayıdır. Önceki yedi sayı aracılığıyla içimizde ürettiğimiz rüyaların, başkaları tarafından yaratılan rüyalarla bütünleştiği yer burasıdır. Diğer varlıklarla olan birçok bağlantı, rüyaların görünmez ağı aracılığıyla örülür.

Bu, iç dünyamızda, mağaramızda gerçekleşir ve dolayısıyla evrenin bize neler getireceğini belirleyen de iç benliğimizdir. İnsanlar yolumuzu görünüşte rastgele bir şekilde kesebilir ve durumlar birdenbire ortaya çıkabilir, ancak bunların hepsi gizlice içeriden senkronize edilir.

Ancak ne yarattığımızın farkında olmayabiliriz. Sekiz, karanlıkla, geceyle ve dolayısıyla net olmayanla ilgilidir. Bunun bilinçdışımızda, mağaramızda saklı olan şeyle ilgisi var. Tedavi edici olarak kendi gölgemizin karanlığına gömülmüş, işlenmeyi bekleyen ve bu arada bize sıkıntı veren her şeyle ilişkilidir.

Aynı zamanda eski Meksikalıların 'karanlık yolundan aydınlanma' dediği şeyle de ilişkilendirilir; başka bir deyişle, rüyalarımızı ve içgüdülerimizi, aynı zamanda değişen bilinç durumlarını keşfetmek ve mağaramızın efendisi veya hanımı olmak, yani , içsel benliğimize hakim olmak ve onu yaşamımızda dışa doğru ifade edebilmek.

***Chicnahui*: Dokuz**

Dokuz aynı zamanda gizli olanla da ilişkilidir, ancak sekizden farklı olarak Dünya'da gizli olanı ifade eder. Eski Meksikalılar, yeraltı dünyaları dedikleri yerleri, zihninizin yinelenen kalıplar, sınırlayıcı paradigmalar veya zaman zaman tekrarlanan yıkıcı duygular tarafından tuzağa düşürülebileceği yerler olarak tasavvur ettiler.

hayallerinizde ve dolayısıyla hayatınızda da.

Ancak dokuz, üstesinden gelebilmeniz için tüm sorunlarınızı yüzeye çıkaran sayıdır. Bu nedenle şifa uygulamalarında yaygın olarak kullanılmaktadır. İçinizde, Dünya'da, yeraltı dünyalarında, kendi karanlığınızda saklı olanla bağlantı kurar, böylece kendinizi ve başkalarını iyileştirebilirsiniz.

Dokuz ayrıca kontrolsüz olaylar yaratmasını önlemek için sekizi 'merkezliyor'. Sorunlarını aşmak için dokuz rakamıyla çalışabilenler, 'imkansız' kelimesinin yer almadığı güç mağaralarına ulaşacak ve hayatlarının kontrolünü ellerine alacaklar.

***Mahtlaklı*: 10**

Mahtlactli sadece 10 değil aynı zamanda daha derin anlamda elin arkası anlamına da gelir. Bu, beş parmaklı bir el ile çok şey yapabileceğinizi, ancak ikinci eli eklediğinizde 10 parmak elde ettiğinizi ve dolayısıyla çok daha fazlasını yapabileceğinizi vurguluyor.

İki el aynı zamanda şu ana kadar yaptığınız şeyleri değiştirmenizi de sağlar. Bu nedenle 10 basitçe değişim anlamına gelebilir; alıştığınız şeyleri yeni bir şekilde yapmanın yolu olarak değiştirmek. Burada sunulan şifa tekniklerinin birçoğunun 10 sayısıyla yakınlığının nedeni budur. Terapötik olarak disiplini teşvik etmek, duyguları iyileştirmek ve önceki kalıpları değiştirmek için yaygın olarak kullanılır. Bunu kullanarak geleceği kucaklayabilir ve hatta kehanet güçlerini geliştirebilirsiniz.

***Mahtlaktlı Bir Kez*(10 artı Bir): 11**

Burada yeni bir döngü başlıyor, yeni bir beşli dizi, mecazi olarak ayak parmaklarıyla sonuçlanacak. Ayaklar yürüdüğünüz yolu simgelemektedir ve yaptığınız şey artık değiştiğine göre, hareket ettiğiniz yönün de değişmesi gerekir. Eğer 11 sayısının hayatınızdaki potansiyelini ifade ediyorsanız yeni bir yolda yürüyorsunuz demektir.

Ancak bu her zaman hoş değildir. Eğer değişime dirençliyseniz 11 sizi değişime zorlayacak hastalıkları, krizleri ya da çöküşleri beraberinde getirebilir. Gezegenimiz artık bunu yaşıyor. Bazı büyük krizler bizi rotamızı değiştirmeye zorluyor.

Çoğu zaman 11, çok fazla acı çekerek değişim ürettiği için şifada kullanılmaz.

Mahtlaktlı Omome (10 artı İki): 12

1'den 10'a kadar uzun bir yol kat ettik. Yaptığımız işi değiştirmek bizi gittiğimiz yönü değiştirmeye zorladı. Artık yeni bir alana giriyoruz.

Çoğu insanın bu numerolojik seviyelere ulaşamadığını burada açıklamak isterim. Yaptıklarını değiştiremedikleri için yeraltı dünyasında sıkışıp kalıyorlar. Dokuz tarafından tuzağa düşürülürler ve asla 10'a erişemezler, ancak bunu yapmak çok basittir. Tek yapmanız gereken yaptığınız şeyi değiştirmektir, ancak bu basit hareket karmaşıklığa yol açabilir çünkü yönünüzü değiştirmenize ve karakterinizi değiştirmenize yol açar. Bu sizi bilgeliğin sayısı olan 12 numaraya götürecektir. Bu, yol boyunca kazandığınız bilgeliği ifade eder: geçmişinizi tekrarlamadan tanıma yeteneği, böylece deneyimlediğiniz her şey artık yeni yolunuzu bilgelikle dolduracaktır.

Mahtlaktlı Oneyi (10 artı Üç): 13

Eski Meksika numerolojisine göre 13 en önemli sayılardan biridir, hatta *the*en önemli sayı. Bu, 13 cenneti, yani ilk enerjinin maddeye dönüşmesi için gereken 13 adımı ifade eder. Aynı zamanda doğrudan güneşle de ilgilidir. Eski Meksikalılar, güneş ekvatorunun dönüşünün karada 26 gün sürdüğünü, yani güneşin bize her 13 günde bir farklı bir yüzünü gösterdiğini çok iyi biliyorlardı. Bu 13 günlük süre Meksika'da yaygın olarak şu şekilde bilinir: *trecena* 13 günlük bir periyottur ki bu aslında bir güneş dalgasıdır. Bu, Mayaların, Tolteklerin ve Azteklerin takvimlerini neden 13 günlük döngülere böldüğünü açıklıyor.

Güneş, birçok antik kültür için aydınlanmanın arketipiydi, dolayısıyla 13 sayısı da bu çağrışımı taşıyordu. Aydınlanma, diğer şeylerin yanı sıra atalarınızı iyileştirmeyi, kendinizi dönüştürmeyi ve değerli bilgilere erişebilmeniz için kendinizi yeraltı dünyalarınızdan kurtarmayı içerir. Işığın ve bilginin efendisi Quetzalcóatl, eski Meksikalılar için aydınlanmanın arketipiydi (Kukulcan, Mayalar içindi), dolayısıyla 13 de onunla ilişkilidir.

Şifada, evren hakkındaki en rafine bilgiye erişim sağlamak için 13 sürekli olarak kullanılır. Bir şeyin en güzel şekilde tezahür etmesini sağlamak için de kullanılır.

Mahtlactli Onnahui (10 artı Dört): 14

On dört, 13 günlük sürenin ardından yeni bir başlangıçtır.*trecena*ve aydınlanma veya çiçek açma. Bu sayımların yeniden başlamasıdır. Doğal olarak çiçek açtığımızdan beri şu anda yürüdüğümüz yol hem kozmik hem de dünyevi düzenle mükemmel bir uyum içindedir.

Yaşamımızda yeni bir düzen kurmak amacıyla yapılan ritüellerde ve şifa uygulamalarında sıklıkla iki elimizi de kullanırız.*trecena*zaman açısından. Bu nedenle burada sunulan şifa ve tezahür tekniklerinde 14. adım sıklıkla ellerinizi bir araya getirerek ve şöyle diyerek gösterilmektedir:*Ometeotl* Var kılmak istediğiniz her şeyin emriyle birlikte.

***Caxtolli*: 15**

Bu sayı, beşin üçüncü döngüsünü, yani ilk ayağı tamamlar. Bu terimin kökleri 'göksel kabak kabuğu kabının hareketinin bilgisine', diğer bir deyişle evrenin döngülerine dayanmaktadır.

Toltek yolu 15 sayısıyla başlar. Neden?*Caxtolli*Kelime anlamı olarak 'ölçüyü anlayan' anlamına gelir. Hangi ölçü? Binlerce yıldan küçük ay döngülerine ve her günün farklı hareketlerine kadar kozmik ölçü.

***Caxtolli Bir Kez*(15 artı Bir): 16**

Burada beş günlük yeni bir döngü başlıyor. İnsan vücudunun numerolojisinde son ayağın başlangıcını işaret eder. Bu noktada kozmik düzene uygun olarak yürüyorsunuz.

İnsan aleminde bu, yalnızca evrenin döngülerine hakim olmak değil, aynı zamanda onları yaratmak için kullanmak anlamına da gelir. Bu kitapta sunacağım şifa ve tezahür tekniklerinin birçoğu bu amaç için evrenin matematiğini kullanıyor.

***Caxtolli Omome*(15 artı İki): 17**

Burada ne kadar ilerlediğinizi görebilirsiniz, çünkü 17 dualiteyi geri getiriyor. *caxtolli omomu*, 15 artı iki. Bu, uyanık dünya ile rüya gören dünya arasındaki ikiliğe hakim olduğunuz ve bazılarının mucize dediği değişiklikleri yaratmak için bunları birleştirebildiğiniz, ancak aslında sadece iki dünyayı tek bir dünya haline getirme yeteneği olduğunuz anlamına gelir.

Caxtolli Oneyi (15 artı Üç): 18

Hatırlayacağınız gibi üç kanla ilgilidir. On beş artı üç, yılanın gücüyle, yani enerjisi ve bilgeliğiyle, kanındaki tüm güçle uyanmış kişiyi ifade eder. Bu nedenle evrenin kanıyla, enerjisiyle, istedikleri zaman etkileşime girebilirler.

Bu kitapta kanınızın kutsal gücünü uyandırmak, onu onurlandırmak ve şifa ve tezahür için kullanmak için tasarlanmış teknikler bulacaksınız.

Caxtolli Onnahui (15 artı Dört): 19

Dört, annenin düzeyiyle ilişkilidir ve 15, göksel kabak kabuğu kabıyla ilişkili olduğundan, 19, Dünya Ana'ya değil, Kozmik Anne'ye bağlıdır. Kozmik Anneyi ziyaret edebilen kişiyi temsil eder.

Onu ziyaret etmenin bir yolu, tamamen karanlıkta uyurken bilincini kaybetmek değil, bunun yerine bilinçli bir rüyada kalmaktır. Böylece uyurken Kozmik Anne'de yani bir nevi meditasyon halinde kalacaksınız. Eğer bunu yapabilirseniz, uyandığınızda inanılmaz güçlere sahip olacaksınız. Toltek geleneğinde 19. seviyeye ulaşabilirseniz, insanların gerçeklik dediği şeyi etkileyebileceğinizi açıkça fark edeceksiniz.

Ayrıca sizi yöneten gizli gücün, bilinçdışınızın da üstesinden gelmiş olacaksınız.

Cempohualli: 20

Yirmi, deneyimle dolu olmayı temsil eder; boş olmanızı sağlayan deneyim. Yani sen de boşlukla dolusun. Dördüncü beş günlük döngüyü sonlandıran ve ikinci ayağın tamamlandığını işaret eden, istediğiniz yolda yürümenizi sağlayan sayıdır.

Şimdi sayım tekrar geriye gidiyor ve birden başlıyor; sıfırdan değil, bilgiyle dolu ve farklı bir hareketi, farklı bir döngüyü başlatmanın mutlu olduğu bir konumdan.

Bu sayısal sistemi gösteren bir heykel, Mexico City'deki Ulusal Antropoloji Müzesi'nde görülebilen, ilahi anne, doğurganlık tanrıçası, yaşam ve ölümün hükümdarı Coatlicue'nun heykelidir. Yılanlardan oluşan bir etek ve insan kalplerinden oluşan bir kolye takan bir kadın olarak tasvir edilmiştir.

Kaplama

Eski Meksikalılar için 'ölüm' yalnızca fiziksel ölümü değil, aynı zamanda büyük değişimi de ifade ediyordu. Bu figürü incelediğinizde hem elleri hem de ayakları ile kafatasının görüntünün merkezinde olduğunu görebilirsiniz. Başka bir deyişle, değişiklikler yapmak, iyileşmek veya bazılarının mucize dediği şeyleri gerçekleştirmek ve tabii ki bir sonraki büyük değişimimize, bilinçli ve bilinçli ölmeye hazırlanmak için bu 20 adımı uygulamamız gerekiyor. Eller, ayaklarımızın yürüyeceği yolu belirleyecek olan eylemlerimizi temsil eder.

Bu kitapta kendinizi evrenle hizalamak ve şifa, tezahür ve gençleşme için kozmik döngüleri ve numerolojiyi kullanmak için birçok pratik araç bulacaksınız. En sonunda kanınızın gücünü uyandırabilecek ve evrenle bir olabileceksiniz.

Ometeotl.

BÖLÜM 3

Güç Mağaraları

Şifayı ilk kez çocukken öğrenmeye başlamış olsam da, ilginçtir ki, en önemli şeyin en son öğrendiğim şey olduğu ortaya çıktı. Terapilerimin etkinliğini dikkate değer derecede artırdı. Şu ana kadar bu hermetik bilginin yazılı bir kaydı bulunmuyor.

Bu kadim teknikler hayatıma en son girmiş olsa da, buraya dahil edeceğim ilk teknikler bunlar olacak, dolayısıyla benden farklı olarak bu gizli talimatları almak için 20 yıl veya daha fazla beklemenize gerek yok.

Bu bilgi bütünü, içsel benlikte saklı olan güce gönderme yaparak 'güç mağaraları' olarak bilinir. Eski Meksikalılar için iç benlik, hayallerimizin ve yeraltı dünyamızın bulunduğu kısımdı. İçgüdülerimiz ve bilinçdışımız da oradaydı. Yani gücümüz mağaramızın karanlığında gizlidir. Etkinleştirilirse, hayatımız üzerinde neredeyse tam kontrole sahip olmamızı sağlayacaktır.

Toplamda 20 güç mağarası, içsel benliğimizle çalışmanın 20 yolu vardır. Yedisi, şu aşamada gerçekleştirebileceğimiz bir dizi eyleme karşılık gelir:*tonal*, kendini güçlendirmek için uyanma durumu. Diğer 13 tanesi ise yalnızca şu aşamada gerçekleştirebileceğimiz eylemlere karşılık gelir:*nahual*, rüya durumu. Bu kitap rüyalara değil esas olarak şifaya adandığından, yalnızca uyanıkken gerçekleştirebileceğimiz yedi uygulamayı anlatacağım. Gerisini gelecek kitaplarda ele almayı planlıyorum. Ancak bu bilgiyi alma şansına sahip olan bizler, bu uygulamalar konusunda dikkatli bir şekilde eğitilmişizdir ve burada sadece ilk yedi mağarayı ele almak, sizin de bu eğitimi yavaş yavaş ve doğru bir şekilde alacağınız anlamına gelmektedir.

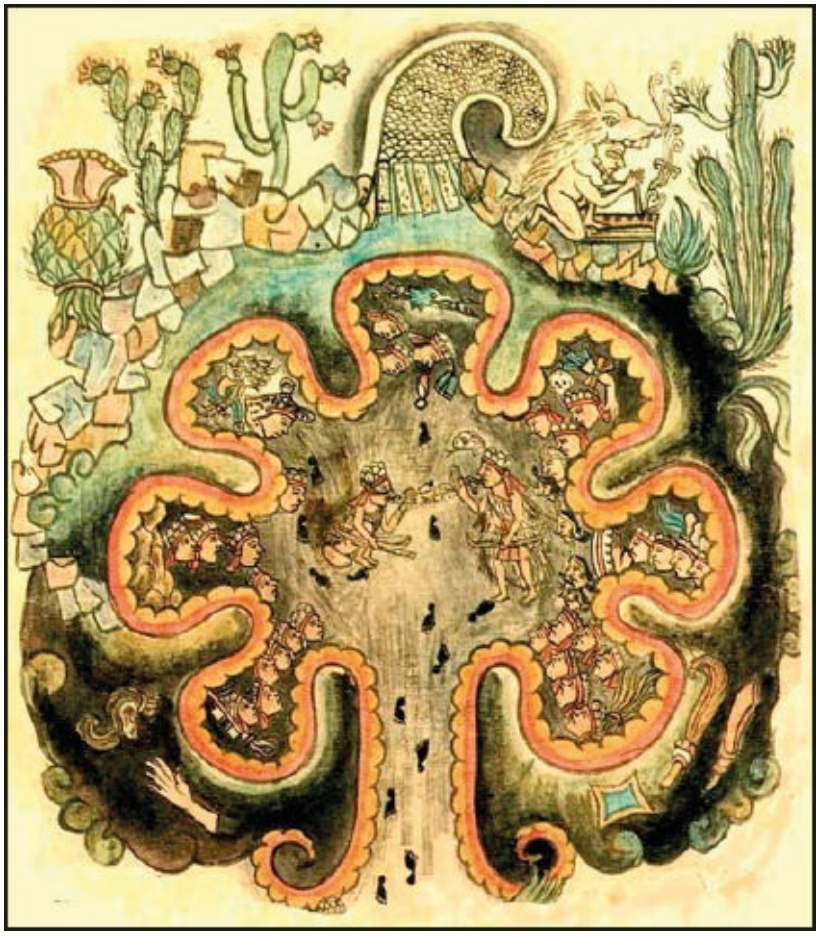
Yedi Mağaranın Yeri

Tenochtitlan'ın (bugünkü Mexico City) kuruluş tarihlerinde yer alan hikayelerden biri, eski çağlarda Azteklerin Aztlan'da yaşadığını anlatıyor. Burası balıkçıllarla dolu, bütün evlerin beyaz olduğu, insanların olduğu bir yer olarak tasvir ediliyor.

naziktiler ve dil Náhuatl'dı. Yine de yedi farklı kabile grubu, vaat edilen toprakları bulmak için hac yolculuğuna çıkarak Aztlan'dan göç etti. Bir kaktüsün üzerine tünemiş, bir yılanı yutan bir kartal gördüklerinde onu bulduklarını anlayacaklardı.

Burada 'Aztlan' ve 'Atlantis' kelimelerinin benzerliğine dikkatim çekiliyor. Bir bağlantı olabilir, ancak bu yalnızca kişisel bir varsayımdır. Bazı akademisyenler Aztlan'ın gerçek olduğunu düşünürken, diğerleri bunun efsanevi olduğunu düşünüyor. Ancak 'Aztek' kelimesi Aztlan'dan gelmektedir: Aztekler 'Aztlan'dan gelenlerdir'.

Tarihler, Aztlan'ın yedi kabile grubunun hac yolculukları sırasında bir süre Chicomoztoc adlı bir mağarada yaşadıklarını anlatır. Akademisyenlere göre burası tam anlamıyla 'yedi mağaranın yeri'. Yani araştırmacılar dışarıda gerçek mağaralar arıyorlar. Mistikler başka boyutlara açılan kapılar bile arıyorlar. Bazıları Chicomoztoc'un Guanajuato'da, diğerleri El Cerro de la Estrella'da ve diğerleri Teotihuacán piramitlerinde bulunduğunu söylüyor. Ama ben ve Meksika ve Toltek geleneğini takip eden birçok kişi için kodeks oldukça açık. Sizi içeriden dışarıya, dış dünyaya götüren yedi portal aracılığıyla dış dünyaya bağlanan fantastik bir iç dünyayı anlatıyor. *nahual*-e *tonal*bilinçaltınızdan günlük yaşamınıza. Gücün yedi mağarasına atıfta bulunur - yedi*totonalcayos*veya çakralar.



Chicomoztoc

Yedi Mağara

Yedi mağara olan Chicomoztoc'u aktive etmek, içsel gücümüzü gerçeklik dediğimiz şeye bağlamak anlamına gelir, böylece bu gücü şifa, gençleşme ve tezahür şeklinde ifade edebiliriz.

Bunu yapabilmemiz için önce yaratıcı gücümüzü yeniden kazanmak için karanlığa girmemiz gerekiyor. Geleneğimizde karanlık kötü bir şey değildir; bu sadece modern bir önyargıdır. Meksika'nın eski halkının görüşü İncil'de yazılanla aynıydı: karanlıktan ışık parlar. Yani karanlık, yarattıklarımıza hayat verecektir.

Antik çağda bu uygulamalar yalnızca seçilmiş bir grup içindi ve fiziksel mağaraların karanlığında yapılıyordu, ancak dışarıda da aynı derecede iyi bir şekilde yapılabilir.

mağaralar.

Birinci Mağara: *Tonal*

İlk mağaraya 'gün' ve 'uyanıkken kim olduğun' anlamına gelen Tonal adı verilir ve bu, zihninizin kim olduğunuzu düşündüğü, yani kişiliğiniz olarak yorumlanabilir.

Meksika'da tepesinde delik olan birçok mağara var. Akademisyenler bunların eski gözlemevleri olduğunu düşünüyor, ancak bu gerçeğin sadece bir kısmı çünkü bunlar aynı zamanda rahiplerin, savaşçıların, yöneticilerin ve nagualizm yani rüya görme sanatı uygulayıcılarının ruhsal eğitiminde de kullanılıyordu. Burada anlatacağım uygulamaların birçoğu bu tür mağaralarda yapıldı ve bugüne kadar da orada yapıyoruz.

İdeal olarak, bu ilk egzersizin böyle bir mağarada yapılması gerekir, ancak bu mümkün değilse, ışığın süzüldüğü karanlık bir yerde de yapabilirsiniz. Işığın karanlıkta nasıl süzüldüğünü görmek için mümkün olduğu kadar uzun süre orada kalın, çünkü bu sizde yaratılışın nasıl gerçekleştiğine dair bilinçsiz bir iz bırakacaktır. Meksika geleneğinde, yaratılışın ilk enerjisi olan Centeotl, aynı zamanda Kara Kartal veya Amomati, yani akılsız durum olarak da bilinir.

EGZERSİZ: KARANLIĞINIZI AYDINLATMAK – ŞİFA İÇSEL KENDİNİZ

Bu temel egzersiz başkalarını değil, kendinizi dengelemek ve iyileştirmek için yapılır. Mağaranın tepesindeki delikten süzülen ışığı alıp yedi odanıza vermekten ibarettir.*totonalcayos*, kendi içinizde ve başkalarında hepsini dengeleme gücünü size vermesini isterken. Taçtan başlayın. (*Burada ilk sistemi kullanıyorum.*)

- *Tecpatl*(çakmaktaşı), taç: Mağaraya süzülen ışıktan aldığınız adaleti değiştirmesini ve size iyileştirici güçler vermesini isteyin. Burada hayatınızdaki eski rüzgarları, karmik kalıpları iyileştirmeyi ve daha iyi bir şey yaratmayı istiyorsunuz.
- *Chalchiuhuitl*(yeşim), alın: Işıktan, duygularınızın birleşmesi yoluyla size farklı bir duruma girme yeteneği vermesini isteyin.*nahual*[na-wal] ve*tonal* [ton-al]. Bu hali hem kendiniz hem de (varsa) hastalarınız için şifa, gençleşme ve tezahür için kullanabileceksiniz.
- *Topilli*(asa), boğaz: Işığı boğazınıza götürün ve ondan kişisel gücünüzü uyandırmasını isteyin.
- *Xochitl*(çiçek), göğüs: Işığı göğsünüze alın ve atalarınızı ve yeraltı dünyalarınızı iyileştirme, kendinizi değerli bilgiyle hizalama, göklerden yaratma ve gerçek olduğunu düşündüğümüz şeyleri değiştirme gücü isteyin.
- *Pantli*(bayrak), göbek deliği: Işığı göbeğinize götürün ve burcunuzu en hayırlı şekilde ifade etmenize ve hediyelerinizi başkalarının yararına kullanmanızı sağlamasını isteyin.
- *Ihuitl*(tüy), genital bölge: Işığı cinsel organlarınıza alın ve ondan sizin ve başkalarının hayatlarındaki zorlukların ve hastalıkların yaratımını daha iyi bir şeyin yaratılmasıyla değiştirmesini isteyin.
- *Colotl*(akrep), kuyruk sokumu: Sadece kendi atalarınızın değil, başkalarının da kalıplarını iyileştirmek amacıyla ışığı kuyruk sokumu kemiğinize alın.

Bu işlemi en az dört kez yapmanız gerekiyor.

Şunu da eklemek isterim ki, ne kadar çok güç elde etmek isterseniz, o kadar sıklıkta ihtiyacınız olur.

Bu işlemi gerçekleştirmek için. Bunu Teotihuacán'a çok yakın bir mağarada 28 kez yaptım ve gelecekte de yapmaya devam etmeyi planlıyorum.

İkinci Mağara:*Mahcuilmetztli*

Bana göre ikinci mağara şifacılar için en önemli mağaralardan biridir çünkü elleri güçlendirir. Eski Meksikalılar şifa uygulamalarında her zaman fiziksel beden ile kozmos arasındaki ilişkiyi dikkate aldılar. 'Meksika'nın 'ayın göbeğinin bulunduğu yer' anlamına geldiği akılda tutulursa, el ile ay döngüsü arasındaki ilişki göz ardı edilemez. Dolayısıyla bu mağara Mahcuilmetztli, yani 'beş ay' olarak biliniyor çünkü ayın beş evresi var ve her elimizde beş parmağımız var. Bunlar birbirleriyle şu şekilde ilişkilidir:

~*Ayın Karanlığı:*Bu, yeni aydan bir gün önce gerçekleşir. Bu Ayın en önemli evresi çünkü yaratmak için sizi hiçlik durumuna, Centeotl'a, Kara Kartal'a geri götürür. Başparmak ile sembolize edilir.

~*Büyüyen Ay:*Bu aşama, yarattığınız şeyi beslemenizi sağlar. sonunda çiçek açabilir, güzel bir şekilde tezahür edebilir. Başka bir deyişle, hayatınızda, müşterilerinizin ve yardım ettiğiniz diğer insanların hayatlarında istediğiniz her şeyi büyütmenize olanak tanır. İşaret parmağıyla sembolize edilir.

~*Dolunay:*Bu aşama size maksimum yoğunluk sağlar, böylece her şey Daha önceki aşamalarda yarattığınız çiçek açılabilir. Açıkçası eldeki en uzun parmak olan orta parmakla sembolize edilir.

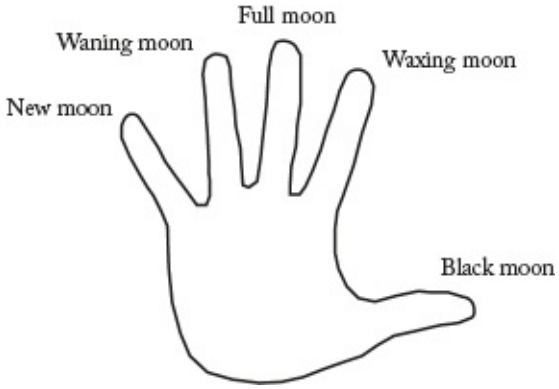
~*Ayın küçülmesi:*Bu aşama, yarattıklarınızı azaltmanıza izin verir ancak Artık istememek, büyüyebilecek sorunları (örneğin ağrılardan hastalıklara kadar) yok etmek ve sorunlu duyguları sizin ve danışanlarınızın hayatından çıkarmak. Yüzük parmağıyla sembolize edilir.

~*Yeni Ay:*Bu aşama yeni döngülerin başlama zamanıdır ve sembolize edilir. küçük parmakla.

EGZERSİZ: AYIN GÜCÜNÜ ÇAĞIRMAK

Ayın gücüne gerçekten sahip olmak için onu çağırmanız ve ondan sizi desteklemesini istemeniz gerekir. Ayın beş evresinin her birinde dışarı çıkın ve ayın gücünü çağırmak için ilgili parmağınızı kullanın:

- Ayın karanlığında, başparmağınızı yukarı doğru işaret ederek ve şöyle diyerek karanlık ayın gücünü başparmağınıza çağırın: '*Xihualhui*[chi-walwee], Náhuatl dilinde dokuz dakika boyunca 'gel' anlamına geliyor. Dilediğiniz her şeyi yaratmanıza izin vermesini isteyin.
- Ay büyüme aşamasına girdiğinde, aynısını yapın, yalnızca bu sefer işaret parmağınızı kullanarak ve yaratımlarınızı büyütecek gücü isteyin.
- Dolunayda, aynısını orta parmağınızla yapın ve dolunayın gücünü çağrıştırarak isteklerinizin ve şifalarınızın çiçek açmasını sağlayın.
- Azalan ayda, yüzük parmağınızla işlemi tekrarlayın ve aydan sizin sorunlarınızı ve uygunsa hastalarınızın sorunlarını azaltmanıza yardımcı olmasını isteyin.
- Son olarak yeni ayda işlemi küçük parmağınızla tekrarlayın, bu kez aydan sizin ve hastalarınızın yaşamlarında yeni döngüler yaratmasını isteyin.



Ay ve parmaklar

Unutmayın, ne kadar çok pratik yaparsanız ayın gücünden o kadar çok yararlanabileceksiniz. Ayrıca eski Meksikalılara göre ayın size şans ya da rezalet getirebileceğini de unutmayın.

Üçüncü Mağara: *Tlahtlani*

Üçüncü mağara, Tlahtlani, yani 'sorgulayan' kesinlikle büyüleyici bir mağaradır.

ALIŞTIRMA: SORU SORGULAMA

Antik çağda insanlar bu egzersizi fiziksel bir mağarada, neden nagualizm yolunu takip ettiklerini kendilerine sormak için yapıyorlardı. Günümüzde nerede olduğunuzun bir önemi yok, sadece kendinizi sorgulayarak içinizdeki mağarayı istediğiniz zaman ziyaret edebilirsiniz.

- 'Ben kimim?' diye sorun. Burada ne yapıyorum? Bütün bunları neden öğreniyorum? Neden şifacı olmak istiyorum?' ve benzeri. Bu size harika cevaplar getirebilir.
- Kural olarak herhangi bir terapiye başlamadan önce mağaranıza gidip 'Bunu neden yapıyorum?' diye sormalısınız.

Bu son soruya, 'Çünkü bu kişiyi seviyorum'dan, 'Çünkü daha iyi bir dünya istiyorum'a, 'Çünkü gücümü kendime göstermek istiyorum'a ve birçok kez 'Çünkü ben'e kadar olası her cevabı aldım. geçimini sağlamam gerekiyor.' Bu cevabı almak hayati önem taşıyor çünkü bu sizin en harika şeye sahip olduğunuzu gösteriyor: dürüstlük.

Elbette bu cevapları açıklayamazsınız. Onlar yalnız senin için.

Dördüncü Mağara:*Mahuiltihtinemi*

Dördüncü mağara son derece anlamlıdır çünkü sizi yalnızca son derece güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda kişiliğinizde önemli değişiklikler yapmanıza da olanak tanır. Buraya 'oyunun mağarası' anlamına gelen Mahuiltihtinemi denir. Etimolojik olarak 'zevk' anlamına geliyor!

Bu neden önemli? Çünkü şifa için kullandığınız, size keyif veren enerjidir. Örneğin yemek, seks ya da televizyon size zevk veriyorsa, bu enerjiyi iyileşmek için kullanırsınız.

EGZERSİZ: Zevki Güce Dönüştürmek

- Ellerinizi bir kase şeklinde cinsel bölgenizdeki Ihuitl enerji merkezinizin önünde birleştirin.
- Belirli eylemlerin, örneğin yemek yemenin, elinize geçmesine verdiği hazzı '' diyerek adlandırın.*Xihualhui*.'
- Enerjinin geldiğini hissettiğinizde ellerinizi boğazınıza, boynunuzdaki Topilli enerji merkezine doğru kaldırın ve tuttuğunuz hazzın şifa gücüne dönüşmesini emredin.
- Sonra iki elinizi birleştirin ve şunu söyleyin: '*Ometeotl*.'

Zevki kendinizi ve başkalarını iyileştirme gücüne dönüştürmek için bu egzersizi günlük olarak uygulamanızı öneririm. Bağımlılıkların üstesinden gelmek için de kullanabilirsiniz.

Beşinci Mağara:*Cemi*

'Değişmiş bilincin tüyü mağarası' uyanıkken rüya görme durumuna girmenizi (ya da eskilerin deyimiyle, içmenizi) sağlayan mağaradır. Bu, tıpkı bilinçli rüyalarda olduğu gibi gerçekliği değiştirmenize izin veren değişmiş bir bilinç durumudur.

Birleştirerek bu duruma girersiniz.*tonaN*e*nahual*. Bunu yapacak gücü istemenin birçok yolu vardır. Size her yerde yapılabilecek çok basit bir yöntem vereceğim.

EGZERSİZ: TÜYÜNÜZ

Bu yeni ay gününde gerçekleşmelidir.

- Aya, uyanıkken rüya görmen için sana bir tüy getirmesini isteyen bir mesaj yaz.
- Şimdi isteğinizi yakın ve küllerini aya üfleyin.
- Bulacağınız veya birinin size hediye edeceği bir sonraki tüy, müttefikiniz olacak ve bu farklı bilinç durumuna ulaşmanıza yardımcı olacak kuştan olacaktır.

Bu egzersizi defalarca yapabilirsiniz ve çok sayıda tüy toplarsanız uyanıkken rüya görme yeteneğiniz artacaktır.

Öğretmenlerimden biri bir keresinde bana, bu alıştırmada bir akbabanın ya da başka bir çöpçü kuşun tüyünü alırsanız, bunun diğer kuşlardan çok daha güçlü olacağını söylemişti. Şöyle düşündüğümü hatırlıyorum:*Bu zor olurdu çünkü sana akbaba tüyünü kim verir ki? Ve sadece bir tane bulma olasılığınız daha da artar.*

Ama hayat bana büyük bir ders verdi. Talebimi yaptıktan bir ay sonra İtalya'da kurslarımdan birine katılan bir kadın yanıma yaklaştı ve 'Bakın! Senin için bir hediyem var. Onu güçlü bir yerden aldım." Yedi akbaba tüyüydü. İnanamadım. Bu tüyler ölümün ötesinde dönüşme gücü veriyor.

Ancak başka bir kuştan tüy alırsanız bu da mükemmel olur. Her ne olursa olsun, kuş size nitelikleriyle güç verecektir. Fakat,*tüyünüzü ya bulmanız ya da ona verilmesi gerekir. Onu satın almak yasaktır*.

Tüyünüzü şifa yaptığınız yerde tutmalısınız. İdeal olarak, aynı türden iki tüy veya iki farklı türden iki tüy bulundurmalısınız. Bu, hastalarınızı en derin değiştirilmiş bilinç durumuna götürmenize yardımcı olacaktır.

Altıncı Mağara: *Yohulapa*

Altıncı güç mağarası benim favorimdir. 'Gece', 'karanlık' ve 'sonsuzluk' sözcüklerinden gelen Yohulapa adı verilir.

Işığın en derin yanımız olan ve aynı zamanda en güçlü güç olan karanlıktan geldiğini daha önce belirtmiştik. Altıncı mağarada iyileşmek için karanlıkla ittifak yapmalısınız: geceyi kucaklamalısınız.

EGZERSİZ: GECEYİ KUCAKLAMAK

Bunu nerede olursanız olun yapabilirsiniz; tarlada, mağarada, bahçenizde.
– bunu gecenin karanlığında yaptığınız sürece.

- Bir tür transa girebilmeniz için karanlıkta en az 18 dakika boyunca olabildiğince sessizce parmak ucunda yürümekten oluşur.
- Sonra geceye teslim olun ve ondan size başkalarını içsel benliklerinin derin karanlığından iyileştirme gücü vermesini dileyin. Kendiniz ve başkaları için karanlıktan ışık getirebilmeniz için ondan sizi güçlendirmesini isteyin.
- Bunu yeterince yaptıktan sonra, aniden bir şeyin kollarını etrafınıza doladığını hissedeceksiniz. Gecedir, karanlıktır, bilinçdışıdır, Kozmik Anne'dir, sizinle arkadaşlık kurmaktadır.

Yedinci Mağara: *Onolhui*

Yedinci güç mağarasına Onolhui denir. 'Enerjiyi gitmesini istediğiniz yöne doğru hareket ettirmek' anlamına gelir.

Size burada uygulayabileceğiniz bir egzersiz vermeyeceğim çünkü bu kitapta sunduğum tüm teknikler, enerjiyi istediğiniz yöne hareket ettirmekten ibarettir. Bu kavram şu şekilde bilinir: *Teoman*Ben*A*ve hareketi yönlendiren kutsal matematiğe dayanmaktadır. Bir sonraki bölümün konusu bu.

İşte bunlar gücün ilk yedi mağarasıdır. Diğer 13'üne ise yalnızca bilinçli rüyalarda veya değişen bilinç durumlarında erişilebilir. Gelecekte onlar hakkında yazmayı sabırsızlıkla bekliyorum.

Burada verdiğim egzersizleri uygularsanız, harika sonuçlar alacağınıza ve antik Meksika'nın şimdilerde ortaya çıkan sırlarından faydalanacağınıza eminim.

Gücün mağaralarına, içsel benliğinizin gücüne hoş geldiniz.

4. BÖLÜM

Teomania: Nefes egzersizleri

Eğer yukarıya bakarsan*Teomania*İspanyolca veya Náhuatlca bir sözlükte bunun 'meditasyon' olarak çevrildiğini göreceksiniz. Ancak bu bir yanlış tercümedir, çünkü aslında 'sonuç elde etmek için enerjiyi evren ve döngüleriyle uyumlu bir şekilde hareket ettirmek' anlamına gelir. Bu da evrenin matematiğine göre nefes egzersizleri ile yapılır.

Birkaç türü olmasına rağmen*Teomania*Burada anlatacağım form, kişisel iyileşme için tam bir egzersiz olarak kullanılabilir. Dünyanın her yerindeki öğrencilerimin çoğu, bunun gibi matematiksel alıştırmalar uğruna eski ruhsal uygulamalarını terk ettiler.

Aynı zamanda birçok farklı terapi türüne giriş olarak da kullanılabilir. Bu şekilde kullanıldığında, bir nefes döngüsünü veya 'hareket'i bu kitapta verdiğim şifa egzersizlerinden biriyle değiştirmekten oluşur.

Artık bildiğiniz gibi, eski Meksikalılar tüm değişimlerin temelinin dört rakamı olduğunu gözlemlediler; yani en kısa şekli*Teomania*dört hareketten oluşur.

*Teomania*Dört Harekette

Başlamadan önce bazı sayıların anlamlarını gözden geçirmemiz gerekiyor:

- ~*On üç*güneşin değişen yüzünün sayısıdır, dolayısıyla dönüşüm, iyileşme ve nihayetinde çiçek açma.
- ~*Sekiz*bilinçdışında saklanan ya da sıkışıp kalanların sayısıdır ve her türlü sorunu yaratıyor.

Yani kozmik düzene ve onun kutsal matematiğine uygun olarak çalışan süreç, güneşin iyileştirici ve dönüştürücü gücünü içinize çekmek için burnunuzdan kendi temponuzda, zihinsel olarak 13'e kadar sayarak nefes almak ve ardından nefesinizi burnunuzdan vermekten ibarettir. Sorunlarınızı yaratan bilinçdışı veya gizli enerjiyi dışarı atmak için, yine kendi hızınızda, zihinsel olarak sekize kadar sayarak ağzınızı açın.

13'e kadar sayarak nefes almak ve sekize kadar sayarak nefes vermek bir nefes döngüsüdür. On üç nefes döngüsü bir harekettir. Dört hareket 52 nefestir. Şimdi 52 son derece önemli bir sayıdır, çünkü her 52 yılda bir Orion Kuşağı'nın üç yıldızı Dünya'dan görüldüğü gibi mükemmel bir dik çizgi oluşturur ve Ülker takımyıldızı kozmosta aynı konuma geri döner. Kadim insanlar için bu, 'yeni ateş' kutlamasıyla işaretlenen yeni bir döngünün başlangıcı anlamına geliyordu. Dolayısıyla her gün 52 nefes döngüsü gerçekleştirdiğinizde, yeni ateşinize, yeni bir yaşam tarzına yansıyacak yeni bir rüya görme şekline ulaşana kadar dönüşmeye başlarsınız.

EGZERSİZ YAPMAK: *TEOMANİA* DÖRT HAREKETTE

Bu ideal olarak sabah yapılmalıdır. Oturarak veya uzanarak yapılabilir, ancak lotus pozisyonunda veya sadece bir sandalyede, güneşin yönü olan doğuya bakan oturmak tercih edilir.

FIRST MOVEMENT

- Gözlerinizi kapatın ve 13'e kadar sayarak güneşin iyileştirici ve dönüştürücü gücünü burnunuzdan içinize çekin.
- Şimdi sekize kadar sayarak, mağaranızda saklanan ve size sorun çıkaran tüm enerjiyi ağzınızdan verin.
- Bu işlemi 12 kez, toplamda 13 kez tekrarlayın. Nefes sayısını saymanın basit bir yolu parmaklarınızın yardımıyladır.
- Bitirdiğinizde kısa bir süre duraklayın ve ardından sözlü veya zihinsel olarak şunu söyleyin:

  Ce ollin[olin deyin], ilk hareket.

- Niyetlerinizin yaratıcı gücünü Centeotl'un zihnine yerleştirmeniz işte bu ilk harekettir. Şimdi niyetinizi örneğin şunu söyleyerek ifade edin:

  Bu ilk hareketi duygularımı ve ilişkilerimi iyileştirme niyetini oluşturmaya adadım.

- Neyi iyileştirmek istediğiniz konusunda somut ve spesifik olun. Bu uygulamanın etkinliğini güçlendirmek için arzu ettiğiniz şeyi görselleştirebilirsiniz.

SİKİNCİ MOVEMENT

Bitirdikten sonra ikinci hareketi aynı şekilde yapmaya başlayın:

- 13'e kadar sayarak güneşin iyileştirici ve dönüştürücü gücünü burnunuzdan içinize çekin.
- Sekize kadar sayarak, dertlerinize sebep olan atalarınızın tüm enerjisini ağzınızdan verin.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

- Bu işlemi 13 kez yapın.
- Bitirdiğinizde kısa bir süre duraklayın ve ardından şunu söyleyin:

Ome ollin[o-may olin], ikinci hareket. Evrenin enerjisi yılan şeklinde insin.

- Atalardan kalma şifa sembolü olan bir yılanın tacınızdan indiğini ve vücudunuzda dolaştığını, atalarınızın tüm acılarını ve bu sorunlara neden olan kemiklerinize kazınmış enerjiyi sildiğini hayal edin. Görevi tamamladığınızı hissedene kadar bekleyin.
- Bitirdiğinizde, sağ ayağınızı Toprak Ana'ya vurun ve ondan bu enerjiyi emmesini isteyin.
- Bir kez daha damgalayın, bu kez Toprak Ana'dan bu enerjiyle güzel bir şey yapmasını isteyin.

TÜÇÜNCÜMOVEMENT

Hemen ardından aynı işlemi uygulayarak üçüncü hareketi yapmaya başlayın:

- 13'e kadar sayarak güneşin iyileştirici gücünü içinize çekin.
- Sekize kadar sayarak organlarınıza hapsolmuş tüm olumsuz duyguları ve içlerinde var olabilecek tüm hasarları dışarı atın.
- Bu işlemi 13 kez yapın.
- Bitirdikten sonra kısa bir süre duraklayın ve şunu söyleyin:

Yei ollin[jay olin], üçüncü hareket.

- Sana şunu hatırlatmama izin ver*evet*kelimesinden geliyor*yeztli*'kan' anlamına gelir. Şimdi şu komutu verin:

Kanımın iyileştirici gücü uyansın. Kanım ilacım olsun.

- Kan dolaşımınızdaki enerjinin tüm organlarınızdan, özellikle de hasar görmüş olanlardan geçtiğini, onları iyileştirdiğini, onardığını ve onardığını hayal edin.

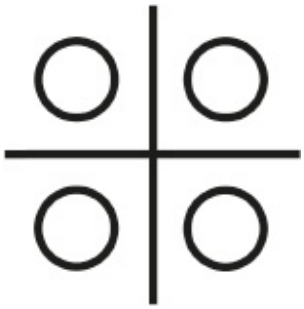
onları gençleştiriyor. İşlemin bittiğini hissedene kadar devam edin.

FBİZİMMOVEMENT

- 13'e kadar sayarak güneşin iyileştirici gücünü içinize çekin.
- Sekize kadar sayarak bilinçsiz rüyalarınızı ve ağır yaratımlarınızı nefesle verin.
- Bu işlemi 13 kez tekrarlayın. ~ Bitirdiğinizde şunu söyleyin:

Nahui ollin[na-we olin], dördüncü hareket. Toprak Ana ile uyum içinde olabilir miyim? Değişiklik yapmamda bana yardımcı olsun.

- Aşağıdaki sembol dört hareketi temsil eder. Bu sembolü sağ işaret parmağınızla Dünya'ya çizin (bu gelenekte sağ el yansıtan, sol el ise alan eldir). Dünya niyetinizi alacak ve daha sonra tezahür edecektir.



Dört hareket

- Bitirdiğinizde ellerinizi birleştirin ve '*Ometeotl*[o-maytay-ot-l]' ve sonra tüm niyetinizi belirtin.
- Enerjinin hareket ettiğini, amacınızı gerçekleştirdiğini hissedene kadar bir süre bekleyin. Sonra bir kez daha '*Ometeotl*.'

Dört hareketle artık 52. döngüyü tamamladınız ve Pleiades ve Orion'un matematiğine dayalı yeni ateşe ulaştınız. Yeni ateş yeni hayaller demektir ve eğer yeni bir hayaliniz varsa tüm hayatınız değişir.

*Teomania*Kişisel egzersiz olarak dört hareketin 52 gün üst üste yapılması gerekmektedir. İsteğe bağlı olarak, daha önce de belirttiğim gibi, bu kitapta özetleyeceğim diğer şifa uygulamalarıyla birlikte kullanılabilir. Sadece hareketleri şifa uygulamalarıyla değiştirin.

Daha önemli değişiklikler yapmak istiyorsanız uygulamanıza devam edebilirsiniz.*Teomania*sekiz harekette.

EGZERSİZ YAPMAK: *TEOMANİA* SEKİZ HAREKETTE

Önceki egzersizdeki dört hareketi tamamlayın.

FIFTH MOVEMENT

Bunu hatırla *mahcuilli*, beş, parmaklarla kavramak anlamına gelir.

- Burnunuzdan nefes alın, 13'e kadar sayın ve daha önce olduğu gibi 13 nefes döngüsü boyunca sekize kadar sayarak ağzınızdan nefes verin. Artık her seferinde güneşin iyileştirici gücünü içinize çekin ve çözmek istediğiniz belirli sorunların gizli nedenlerini soluyun.
- Bitirdikten sonra şunu söyleyin:

  Mahcuilli ollin [ma-cwilli olin], beşinci hareket.

- Dördüncü harekette Toprak Ana'dan sorduğunuz her şeyi düşünün ve parmak uçlarınızla Dünya'yı işaret edin, avuçlarınızı Dünya'ya doğru tutarak zihinsel olarak veya yüksek sesle şunu sorun:

  Dünyanın enerjisini parmaklarımdan alabilir miyim - onun tüm şifa gücünü ve kuvvetini.

- Toprak Ana'nın gücünün parmaklarınızla size ulaştığını hissedin.
- Yaşamınızda istediğiniz tüm değişiklikleri yapmak için Dünya'dan yeterli enerjiyi aldığınızı hissettiğinizde bir sonraki harekete geçin.

S DOKUZUNCU MOVEMENT

- Solunum döngüsünü 13 kez daha yapın.
- Altıncı hareketin komutunu verin:

  Chicoacen ollin [chicwassen olin], altıncı hareket.

- Avuç içleriniz Dünya'ya bakacak şekilde bir kez daha Dünya'yı işaret edin ve bir kez daha Toprak Ana enerjisinin parmak uçlarınıza ulaşmasını isteyin.
- Alıcı olan sol elinizin avucunu Dünya'ya bakacak şekilde tutun

ve Toprak Ana'nın enerjisinin size ulaştığını hissettiğinizde, Dünya'dan gelen enerjiyi yansıtacak şekilde, çıkıntı yapan sağ elinizi sakrumunuza koyun.

- Bu enerjinin sanki bükülen bir yılan gibi kuyruk sokumunuza, cinsel organlarınıza, göbeğinize, göğsünüze, boğazınıza, alnınıza ve taçınıza kadar çıkmasını emredin.

- Yılanın kafanızdan çıkmasına izin verin ve kozmosa ulaşana kadar devam edin. Bu şekilde, içinizde yeni bir yaşam yaratmak için Dünyanın enerjisini kozmosun enerjisiyle birleştiriyorsunuz.
- Bitirdikten sonra yedinci harekete geçin.

SOLAYMOVEMENT

Bunu hatırla*Chicome*, yedi, yaratılışı temsil eder.*Chicome*'İki enerjinin birleştiği güç' anlamına gelir ve yaşamın kemik ve kan dualitesi yoluyla yaratılmasına atıfta bulunur. Dolayısıyla yaratılışın en güçlü sayısıdır.

- Solunum döngüsünü 13 kez tekrarlayın. Güneşin iyileştirici gücünü içinize çekmeyi ve sorun yaratan tüm gizli faktörleri dışarı çıkarmayı unutmayın.
- Bitirdiğinizde, yaratmak istediğiniz iki şeyi seçin ve yedinci hareketin tüm gücünü şu sözlerle onlara yönlendirin:

Chicome ollin[chicome olin], yedinci hareket.

- Avuç içleriniz bir kez daha Toprak Ana'ya dönük olacak şekilde, ihtiyacınız olan tüm enerjiyi içinize çekin. Bunu hissettiğinizde, yaratmak istediğiniz ilk şeyi, örneğin bir işi düşünün. Yaratılışın sembolü olduğunu hatırlayacağınız ellerinizi birleştirin ve şunu söyleyin:

*Ometeotl.*İstediğim işi alabilir miyim?*Ometeotl.*

- Ellerinizi ayırın ve avuçlarınız Toprak Ana'ya bakacak şekilde tekrar onun enerjisini isteyin.
- Daha sonra bunu oluşturmak istediğiniz ikinci şeyle tekrarlayın. Yedinci hareketin gücünü amaçlarınıza doğru yönlendiriyorsunuz.
- Zaman geçtikçe hedeflerinizi gerçekleştirdiğinizi görürseniz,

onların yerine yenilerini koyun.

- Bitirdiğinizde son harekete geçin.

eSAĞLIKMOVEMENT

- Bir kez daha 13'e kadar sayarak güneşin iyileştirici gücünü ve değişimin gücünü içinize çekin.
- Sekize kadar sayarak nefes verin ve dış sorunlarınız kadar tüm iç sorunlarınızdan da kurtulmayı isteyin.
- Bu işlemi 13 kez yapın.
- Bitirdiğinizde sekizinci hareket komutunu verin:

  Chicuey ollin[chic-way olin], sekizinci hareket. Tüm doğru şeyler evrenin enerjisinin akışıyla uyum içinde hayatıma girsin, her yönden ve içimden gelsin.

- Daha sonra ellerinizi birleştirin ve son komutu verin:

  *Ometeotl.*Atalarıma, aileme ve kanıma şifa versin. Dünya bana enerjisini versin. Evren ve Dünya benim aracılığımla birleşsin. Arzuladığım şey tezahür etsin.*Ometeotl.*

- Bu enerjinin akmasına izin verirseniz,*Teomania*sekiz harekette.

Sekizinci hareketi tamamladığınızda 104 nefes döngüsü gerçekleştirmiş olacaksınız. Kadim insanlara göre evrenin (Dünya üzerindeki bir gözlem noktasından bakıldığında) aynı konuma dönmesi 104 yıl alır ve sonrasında yeni bir kozmik döngü başlar. Yani eğer sekiz hareketin tamamını tamamlayacaksanız, ideal olarak bunu 104 gün üst üste yapmalısınız.

Daha önce de belirtildiği gibi, bu bir kendi kendini iyileştirme egzersizi olabilir veya bunu şifaya giriş olarak kullanabilir ve/veya hareketlerin arasına bu kitapta verilen şifa uygulamalarından bazılarını dahil edebilirsiniz. Gibi*Teomania*Dileklerinizi kozmik döngüler ve matematikle uyumlu hale getirirseniz hayatınızda büyük bir değişimin başlangıcı olabilir.

Son birkaç yıldır 13-8 egzersizini yapıyorum. Bu şu anda bu egzersizin dördüncü döngüsü ve sonuçlar muhteşem oldu. Gözde uçuşan cisimler gibi birçok fiziksel sorunun yanı sıra daha derin duygusal sorunları ve eski kalıpları da iyileştirdim. Bu, dönüşüm için kullandığım temel egzersizlerden biri haline geldi. Artık bunu yalnızca maddi şeyleri tezahür ettirmek veya şifa vermek için değil, aynı zamanda tam bir ruhsal dönüşüm için de uyguluyorum. Enerjiler gerçektir; onları hissedebilirsiniz. Bu egzersizin tek başına hayat değiştirdiğini gördüm.

STEVEGAUTREAU,CANADA

BÖLÜM 5

Kan Yılanı

Yılanın ayın en sevdiği evcil hayvan olduğu söylenir. Ay, gezegenimizin gelgitlerini ve sularını yönetir. Kanımız esas olarak sudan ve aynı zamanda Dünya gibi demirden oluşur. Eski Meksika geleneğine göre içimizdeki Ay ve Dünya'nın bir karışımı, rüyaların hükümdarı ile tezahür eden dünyanın hükümdarının bir karışımıdır.

Çok önemli olan rengidir. Anne rahmindeyken kim olduğumuzu ve kim olacağımızı hayal ettiğimize ve bunu yaparken annemizin teninden bize süzülen ışığın da buna benzer kırmızımsı bir tonda olduğuna inanılıyor. bugün röntgen ve ultrasonda algılıyoruz. Büyüdükçe bunu unutuyoruz ama bilinçdışımız unutmuyor ve hâlâ anne karnındayken gördüğümüz rüyalara kırmızı bir ton bağlıyor.

Üstelik geçmişte annemizin doğum kanalından doğuyor, kanlar içinde çıkıyorduk. Bu bizim bu hayattaki ilk uyanışımızdı: biz,*nahual*hayallerimizi, hayallerimizin olduğu bir dünyaya yönlendirdi*tonal*uyanık durumumuzu yönetiyordu.

Sonuç olarak bilinçdışımız, yani mağaramız, kanı bu iki bilinç durumu arasındaki ana temas olarak görür, dolayısıyla kanımızın gücünü harekete geçirdiğimizde, rüyalarımız ile gerçekliğimiz arasında çok güçlü bir bağ kurarız.

Aşağıdaki teknik kan yılanı olarak bilinir.*Yezcoatl*Náhuatl'da ve ana işlevi duyguları iyileştirmektir.

Eski Meksikalılara göre aşağıdaki duygular aşağıdaki organlarda birikiyordu:

~*Karaciğer:*Kızgınlık

~*Böbrekler:* Korku ve suçluluk

~*Karın:* Sindiremediğimiz travmalar

~*Akciğerler:* Hüzün ve kasvet

Bu, geleneksel Çin tıbbının fikirlerine benzer.

Aşağıdaki alıştırmada kanınızın kutsal gücünü tüm bu önemli organlara taşıyacaksınız. Bu, duyguları iyileştirmenin bildiğim en etkili yollarından biridir.

EGZERSİZ: KAN YILANI

Bu tekniği ayrı bir uygulama olarak veya çalışmanın bir parçası olarak uygulayabilirsiniz. *Teomania* (üçüncü hareketin kanla ilgili olduğunu unutmayın). Ayakta, oturarak veya uzanarak yapabilirsiniz. Oturuyorsanız veya ayakta duruyorsanız batıya dönün.

Bunu, tüm talimatları birinci şahıs ağzından vererek kendi başınıza veya talimatları üçüncü şahıs ağzından vererek bir başkası için yapabilirsiniz.

- Yediye kadar sayarak burnunuzdan nefes alın ve yediye kadar sayarak hemen ağzınızdan nefes verin. Bu bir döngüyü tamamlar.
- Yedi döngü yapın. Artık ilk hareketi tamamladınız.
- Niyetinizi şu sözlerle belirtin:

Ce ollin, ilk hareket. Nefesim aracılığıyla kanımın kutsal gücüne, aramızdaki iletişime ulaşabiliyorum. *tonal* [ton-al] ve *nahual* [na-wal] ve içimdeki ilaç haline gelecek olan iyileştirme gücünü etkinleştirin. Bundan sonra kanım ilacım olacak.

- Daha sonra yedi döngü daha gerçekleştirin - ikinci hareket.
- İkinci hareketin talimatlarını verin:

Ome ollin, ikinci hareket. Kendi içimde giderek daha derinlere iniyorum ve içimdeki ilacı daha güçlü bir şekilde harekete geçiriyorum.

- Üçüncü nefes döngüsü setini (üçüncü hareket) gerçekleştirin.
- Üçüncü hareketin talimatlarını verin:

Yei ollin, üçüncü hareket. Kendi içimde giderek daha derinlere iniyorum. Mağarama giriyorum ve kanımın gücüyle atalarımın iyileştirme becerilerine erişiyorum.

- Dördüncü ve son nefes döngüsü setini (dördüncü hareket) gerçekleştirin.
- Dördüncü hareketin talimatlarını verin:

Nahui ollin, dördüncü hareket. Kutsal sayı olan 28'e ulaştım

Ayın sayısı ve onunla kendi kanımın bilinçdışının gücünü harekete geçireceğim, bu şifayı gerçekleştirmek için uyanık ve uyuyan dünyaların, bilinç ve bilinçdışının gücünü bir araya getireceğim.

- Bu noktada basitçe şunu söyleyerek ayın gücünün ve Dünyanın gücünün bedeninize gelmesini isteyin:

Metztli[met-li; Ay] ve*Tonantzin [ton-karınca-günah; Dünya], xihualhui, xihualhui*[chi-wal-wee; Gel, Gel].

- Ayın tacınızdan aşağı indiğini, Dünya'nın ayaklarınızdan yukarı çıktığını ve onların enerjilerinin kalbinizde birleştiğini hayal edin.
- Bu birleştirilmiş enerjiden bir şeyin ortaya çıktığını gözünüzde canlandırın.*Yezcoatl*, bir kan yılanı. Yılan, çoğu eski kültürde şifanın sembolüdür. görselleştireceksiniz*Yezcoatl*vücudunuzdan akıyor, ilerledikçe iyileşiyor, onarılıyor ve gençleşiyor.
- Öncelikle karaciğerinize götürün. Hayatınız boyunca orada biriken tüm öfkeyi ve hasarı sindirmesini emredin. Onun karaciğerinizde birkaç dakika kıvrandığını, onu temizlediğini ve arındırdığını hayal edin.
- Daha sonra kutsal gücünü böbreklerinize taşıyarak onu ileri taşıyın. Hayatınızda hissettiğiniz tüm korku ve suçluluk duygusunu sindirmesini ve bu alandaki tüm hasarı iyileştirmesini söyleyin. Birkaç dakika boyunca böbreklerinizin etrafında kaymasını isteyin.

- Kan yılanın gücünü midenize taşıyarak ilerleyin. Hayatınız boyunca atlatamadığınız tüm travmaları ve midenizde oluşan her türlü fiziksel hasarı sindirmesini sağlayın. Kanlı yılanın birkaç dakika boyunca midenizde kıvrandığını, fiziksel midenizi ve tüm duygularınızı iyileştirip onardığını hayal edin.
- Son olarak kan yılanın kutsal gücünü ciğerlerinize taşıyın. Burada tek bir yılanın her iki akciğerden de kaydığını hayal edebilirsiniz veya yılanın ikiye bölünmesini ve her akciğere bir yılanın gitmesini sağlayabilirsiniz. Birkaç dakikalığına ciğerlerinizdeki kasveti ve hüznü sindirsinler ve iyileştirsinler.
- Özellikle dizde kireçlenme gibi herhangi bir hastalığınız varsa kan yılanını bu bölgeye götürüp sindirmesini ve sindirmesini söyleyebilirsiniz.

Sorunu yaratan duyguları iyileştirin. Vücudunuzdaki herhangi bir hasarlı bölgeyi tam olarak aynı şekilde iyileştirmek isteyebilirsiniz.

- Sonunda ellerinizi göğsünüzün önünde birleştirin ve şunu söyleyin:

*Ometeotl.*Karaciğerim tüm öfkesini salsın ve iyileşsin. Böbreklerimin tüm korku ve suçluluk duygularını serbest bırakıp iyileşmesini dilerim. Ciğerlerim tüm üzüntü ve kasvetlerin üstesinden gelip iyileşsin. Midem tüm travmaları yensin ve iyileşsin. [İyileştirdiğiniz tüm organların geri kalanı için de aynı şey geçerli.]*Ometeotl.*

- Son olarak kendinize veya hastanıza dörde kadar sayarak gözlerini açmasını söyleyin. (Ancak bu alıştırmayı ilk bölümün bir parçası olarak gerçekleştiriyorsanız *Teomania*, bu adımı atlamalı ve sizi bir sonraki harekete götürecek 13 ve 8'e dayalı nefes döngülerine devam etmelisiniz.)

Bu çalışmaya başladığımdan beri kendimi birçok yönden iyileştirdiğimi söyleyebilirim ama benim için ilk adım duygularımı iyileştirmekti. Yıllar süren uyuşturucu bağımlılığı, işsizlik ve bununla birlikte gelen sosyal şartlanmalardan biriktirdiğim çok fazla ağır enerjiyi taşıyordum. Kendi tenimde rahatsızlık hissettim. Kendime karşı dürüst olmak gerekirse, bir şekilde kendi acılarıma bağımlı olduğumu ve eski hikayemin ağına yakalandığımı gördüm.

Bu çalışmaya başladıktan sonra yıkıcı duygularımın, özellikle de korkularımın ağırlığının üzerimden kalktığını ve çözüldüğünü hissettim. Kendimle ve başkalarıyla, özellikle de ailemle olan ilişkilerim çarpıcı biçimde gelişti. Ayrıca spor salonuna tekrar gitme güvenini de buldum; yıllardır yapmadığım bir şeyi. Bu beni hem çok mutlu etti hem de daha fazla enerji verdi.

İşin derinliklerine indikçe mucizevi bir dönüşümün gerçekleştiğini ve gerçek bir savaşçı olduğumu gördüm. Kendime olan sevgim ve hayattaki tutkularım tamamen yenilendi. Hiç tanımadığım bir enerjiyle yeniden resim yapmaya başladım. Birkaç ay sonra Berlin'de bir karma sergiye katılıyordum. Artık serbest meslek sahibi bir sanatçıyım ve nagualizm sanatının günlük uygulayıcısıyım, profesyonel bir terapist ve şifacı olma yolundayım.

BENWAN erişim noktasıHUWMORGAN,KALES

BÖLÜM 6

Sekiz Güç Grubu

Antik Meksika'nın bilge büyükleri, Centeotl'un ilkel enerjisinin, yaşadığımız yer olan fiziksel dünyamız olan Tlalticpac'ın bitki, hayvan ve diğer yaşam formlarına dönüşmek için 13 adım attığını gördü. Onlara 13 gök adını verdiler. Bu göklerin bazılarına daha sonra daha ayrıntılı olarak bakacağız (*Görmek*Bölüm 13).

Ancak Centeotl'un insana dönüşmesi yalnızca sekiz adım veya bant gerektirdi. Hatırlarsanız sekiz sayısı gizli olanla ilgilidir ve sekiz şerit bir soğanın katmanları gibidir; dıştaki Centeotl, içteki ise biziz. Bu nedenle 13-8 döngüsünün*Teomania*egzersizler (*Görmek*4. Bölüm) kozmos ve insan arasındaki tam ilişkiyi temsil eder.

Eski Meksikalılar bu bilgiyi pratik bir şekilde uygulayarak şaşırtıcı sonuçlar elde edebileceklerini fark ettiler.

Sekiz güç grubu şunlardır:

Sekizinci Grup:*Centeotl*

Bu, her şeyin yayıldığı temel enerjidir. Daha önce de belirtildiği gibi, eski Meksikalılar ona 'akılsız zihin' anlamına gelen Amomati ve obsidiyen veya Kara Kartal anlamına gelen Itzcuauhtli adını da verdiler.

Centeotl, her şeyin geldiği ve her şeyin geri döndüğü enerji olduğundan, şifa amacıyla, sorunu Centeotl'a geri döndürmeliyiz ki, bir kez daha temel enerjiye dönüştürülebilsin ve hayatımızdan ya da danışanımızın hayatından kaybolabilsin.

Yedinci Grup: *Ometeotl*

Burada Centeotl'un enerjisi, maddede tezahür edecek bir şey yaratma niyetiyle etkinleştirilir.

Etkinleştirmeyi ne yapıyor? Birçokları için tanrı olan Ometeotl olduğu söylenir ama benim için eylemdeki yaratıcı güçtür.

Yaratıcı gücün harekete geçmesi gerektiği söyleniyor: 'Yaratamayan yok olmalı.'

Altıncı Bant: Işığın Geometrisi

İlk enerji aktive edildiğinde ilk tezahürü ışık formunda olur. Eski Meksikalılar için ışığın dört temel geometrik şekli vardı:

- ~*üçgen* rüyaları ve ateş elementini temsil eden
- ~*daire* atalarımızın sürekli devam eden eski rüzgarlarını temsil ediyor yaratımlarımız ve tabii ki hava unsuru olan fiziksel rüzgar aracılığıyla
- ~*yarım ay* yarattığımız duyguları ve unsuru temsil eden su
- ~*kare* Dünyayı ve ona hayat veren toprak elementini temsil eden tüm sistem

Işığın dört geometrik şekli

Bu geometrik düzen ilk olarak rüyalarımızda (üçgen) tezahür edecektir. Eğer bilinçli rüya görmezsek (ve çoğu insan görmez), atalarımızın kalıplarını tekrarlayan (dairesel), onları maddeye (kare) dönüştürecek duyguları (yarım ay) yaratan bir şekilde rüya görürüz.

Beşinci Grup: Aydınlık Küre

Tüm bu geometrik şekiller daha sonra yukarıda açıklanan dört enerji bedeninin oluşturduğu ışıklı küremiz veya auramız aracılığıyla tezahür ettirilecektir.Bölüm 1: *ihiyotl*,*teyolia*,*tonaN*e*nahual*.

Dördüncü Grup: Kalıp

Böylece fiziksel maddeye dönüşecek olanın bir kalıbı oluşacaktır. Şeklini tanımlayacak olan budur.

Duyu dışı algılamayı geliştirmiş kişiler küfü görebilirler. Görürseniz dengeli olduğu bölgelerde mavi veya mor tonları, dengesiz olduğu bölgelerde ise sarı, turuncu ve kırmızı tonları olduğunu fark edeceksiniz. Bazı insanlar bu kalıbı günümüzde eterik beden olarak bildiğimiz bedenle karşılaştırırlar.

Üçüncü Grup: Fiziksel Madde

Üçüncü bant tam olarak algıladığımız şekliyle fiziksel maddeden oluşur.

İkinci Grup: Dört Element

İkinci bant, fiziksel maddeyi oluşturan dört elementin enerjisinden oluşur: hava, su, ateş ve toprak. Tabi ki dengesiz olurlarsa sıkıntı yaratırlar. Örneğin ateş dengeli değilse şişliklere ve daha büyük ölçüde tümörlere neden olur. Su dengeli değilse duygusal sorunlara ve hatta kan sorunlarına neden olur. Dengesiz olan hava ise nefes alma sorunlarına ve tekrarlayan yaşam düzenlerine neden olur. Eğer toprak ise organ dejenerasyonuna, yaşlanmaya ve sağlığın bozulmasına, ayrıca geçim sıkıntısına yol açacaktır.

Birinci Grup: Tonantzin, Toprak Ana

İlk bant, tüm sistemi bir arada tutan Toprak Ananın enerjisinden oluşur.

Sekiz Bantla Şifa

Şifa için sekiz bant kavramını kullanabiliriz. Aşağıda verilen tekniği kullanarak müşterilerim çoğu zaman tedavi edilemez olduğu düşünülen hastalıkları iyileştirmeyi başardılar. Birçoğu hayatları boyunca taşıdıkları yara izlerini silmeyi başardı; diğerleri diyetlerini değiştirmeden inanılmaz bir şekilde kilo verdiler. En çarpıcı vakalardan biri, daha sonra Meksika'da benimle birkaç yıl çalışan bir kişinin vakasıydı. Bir kazada elini yaraladı ve doktorlar, kemikleri çok fazla hasar gördüğü için elini bir daha asla hareket ettirmeyeceğini açıkladı. Ancak aşağıdaki tekniği uyguladı ve bir ay içinde bazı kemikleri yenilemeyi başardı.

EGZERSİZ: GÜCÜN SEKİZ BANDI

PTAZMİNAT

- Gözleriniz kapalıyken rahatça oturun. (Eğer bunu başka birine yapıyorsanız, ondan da aynısını yapmasını isteyin.)
- Nefes döngüleriyle başlayın, *Teomania*, değişen bir bilinç durumunu tetiklemek için. (Başkasını iyileştiriyorsanız, birlikte yapmalısınız.) Birden 13'e kadar sayarak burnunuzdan nefes alın ve güneşin tüm iyileştirici gücünü içinize çekin, birden sekize kadar sayarak ağzınızdan nefes verin ve hepsini dışarı atın. sorunu yaratan enerji. Bu bir döngüdür. On üç döngü bir hareket oluşturur.
- İlk hareketi bitirdiğinizde niyetinizi belirtin; örneğin hipertansiyonu veya depresyonu iyileştirmek. Bunu kendinize sessizce veya yüksek sesle söyleyebilirsiniz, ancak bir başkasını iyileştiriyorsanız bunu yüksek sesle söylemek daha iyidir.
- İkinci 13-8 hareketini tamamlayın.
- Kendinizi iyileştiriyorsanız, işiniz bittiğinde terapi sürecine başlayın (*Aşağıdaki Adım 1 ile*); Eğer başka birini şifalandırıyorsanız, ondan rahatlamasını isteyin ve söyleyeceğiniz şeylerin onun enerjisine olmasına izin verin.

STEP1

- Alnınız bölgesindeki sorunu gözünüzde canlandırın, *chalchiuhuitl*, yeşim çakra, birleşmenin gerçekleştiği yer *tonaN*e *nahual* uyanık ve rüya gören bedenler. Sorun görünürse onu görselleştirmek kolay olacaktır; eğer görünmüyorsa, kara bulut veya canavar gibi bir soyutlama olsa bile görselleştirdiğiniz her şey doğru olacaktır.
- İlk grup olan Toprak Ana Tonantzin ile çalışmaya başlayın. Hala sorunu gözünüzde canlandırırken, başınızı sola doğru hareket ettirirken burnunuzdan nefes alın.

- Daha sonra başınızı sağa doğru hareket ettirirken ağzınızdan nefes verin.

- Bu işlemi dört kez yapın ve (sözlü veya zihinsel olarak) Toprak Ana'dan sorunu veya hastalığı sürdüren enerjiyi geri çekmesini isteyin.

sizden veya hastanızdan.

- Bunun yapıldığını hissedene kadar bekleyin.

Step2

- Daha sonra ikinci grup olan dört elementle çalışın. Aynı nefes döngüsünü tekrarlayın: burnunuzdan nefes alın ve başınızı yanlara doğru sola doğru hareket ettirin ve ağzınızdan nefes verin ve başınızı dört kez yanlara doğru sağa doğru hareket ettirin.
- Soruna neden olan dört dengesiz unsurun sizin vücudunuzu veya hastanızın bedenini terk etmesini ve uyumlu bir şekilde Toprak Ana'ya geri dönmesini isteyin.
- İşlemin tamamlandığını hissedene kadar bir süre bekleyin.

Step3

- Aynısını üçüncü bant olan fiziksel madde için de yapmaya devam edin. Ancak nefes döngüsünü soldan sağa (tekrar dört kez) gerçekleştirdiğinizde, problemin toza veya enerjiye dönüştüğünü hayal edin. Sorunun hayatınızdan kaybolmasını emredin.

Step4

- İyileştirdiğiniz alanı çevreleyen sarı, kırmızı veya turuncu dengesiz enerjinin nefesleriniz aracılığıyla temizlendiğini görselleştirerek dört nefes döngüsünü tekrarlayın.

Step5

- Dört nefeslik döngüyü tekrarlayın ve evrenin enerji alanlarında bulunan tüm uyumsuz enerjilerin ortadan kaldırılması komutunu verin.*ihiyoti*[ee-yot-l],*teyolia*[tayol-ya],*tonal*[ton-al] ve*nahual*[na-wal] temizlenecek ve böylece sorun ortadan kalkacak.

Step6

- Görselleştirin *chachihuitl* sorunu yaratan dört geometrik şekil: üçgen, daire, yarım ay ve kare.
- Yine dört nefes döngüsünü yapın, bu sefer bu dört geometrik şeklin alnınızdan kaybolduğunu hayal edin.
- Daha sonra rüyanın, ata mirasının ve sorunu yaratan duyguların sizden (veya müşterinizden) kaldırılmasını emredin.
- Hedefinize tamamen ulaştığınızı hissedene kadar bir süre bekleyin.

Step 7

- Daha sonra, için bir sembol görselleştirin *Ometeotl* Sorunun kaynağı olan yaratıcı enerji. Genelde kullandığım görsel çift başlı yılandır.

Çift başlı yılan

- Bu yılanın kaybolduğunu görselleştirirken dört nefes döngüsünü tekrarlayın ve sorunu yaratan yaratıcı enerjinin gitmesini emredin.
- Sorunun çözüldüğünü hissedene kadar bir süre bekleyin.

Step 8

- Son olarak, zihninizde Centeotl'a, ilkel enerjiye dönün, ellerinizi birleştirin ve şunu söyleyin:

  Ometeotl! Sorun ortadan kalksın, sanki hiç var olmamış gibi ilkel enerjiye, akılsızlık durumuna geri dönelim.

- Eğer başka birini iyileştiriyorsan, süreci tamamladığın anda ona şifa ver.

sorun artık ilkel enerjiye döndüğüne göre, dörde kadar sayarak gözlerini açmaları emrini verin.

Bu işlemi gerektiği kadar tekrarlayabilirsiniz. Bazı insanlar hedeflerine ulaşana kadar bunu bir ay veya daha uzun süre günde bir veya iki kez tekrarladılar. Eğer başka birini iyileştiriyorsanız, onu vücudun herhangi bir hareketine yerleştirebilirsiniz.*Teomania*. Örneğin, onu ikinci veya dördüncü harekete ekleyebilir ve tam bir iyileşme süreci gerçekleştirmek için başka teknikleri de dahil edebilirsiniz.

Aynı anda birden fazla rahatsızlığı tedavi ediyorsanız her biri üzerinde ayrı ayrı çalışmanız gerektiğini vurgulamalıyım. Duygusal sorunlar da aynı şekilde tedavi edilebilir.

Aşağıdaki referansta kullanılan teknikler şunlardı:*Teomania*, Sekiz Güç Bandı (*üstünde*),KaplamaVepsişik cerrahi:

Sergio'yla ilk Ashland, Oregon atölyesinde tanışmamdan birkaç ay önce kocam Pat, açık kalp dörtlü bypass ameliyatından sonra gayet iyi iyileşiyordu. Ancak hastanedeyken antibiyotiğe yanıt vermeyen bakteriyel bir enfeksiyona yakalandı. Doktorlar semptomları hafifletmek için ikinci bir ameliyat önerdiler.

Sergio'nun atölyesi sırasında Pat'in cildi grimsi bir hal alıyordu ve enerjisi kalmamıştı. Ancak enfeksiyonun temizlenmesi Sergio ile yalnızca bir seans sürdü. Seans sırasında Pat, ayrıntıları hatırlamadığını ancak enerjisi değiştikçe bedeninin titrediğini ve sürece tamamen teslim olduğunu bildirdi.

Pat kontrol muayenesine gittiğinde doktorun yüzündeki ifadeyi görmek çok keyifliydi. İlaçsız ve ameliyatsız bir şekilde tamamen iyileşti.

Pat yakında 79 yaşına girecek. Kalbi sağlıklı ve vücudu güçlü. Haftada dört kez tenis oynuyor.

LORIHENRİKSEN,ÖREGON,Amerika Birleşik Devletleri

BÖLÜM 7

Kaplama: Manevi Yaşam ve Ölüm

Hastalarımda ve öğrencilerimde tanık olduğum pek çok dönüşüme katkıda bulunan ve mümkün olduğunu düşündüğümüz şeyin çok ötesine geçen tekniklerden bir diğeri de sözde manevi yaşam ve ölümdür.

Kutsal Siyah Işık

Mevcut maneviyatın çok ötesindeki bu bilgelikle ilk temasım, yıllar önce bilinçli bir rüya görmemden sonra gerçekleşti. Rüyamda Meksika'nın en kutsal dağı olan Popocatépetl, Meksika dağlarında çalışmayı öğrenebilmem için And Dağları'na gitmemi emretti. Aynı rüyayı defalarca gördükten sonra oraya gitmeye karar verdim ve önceki kitabımda da anlattığım gibi;*Toltek Sırrı*Dağları gerçekten onurlandıran, olağanüstü güzellikte bir gelenek buldum. Peru'da bulduğum en değerli öğretiler arasında Quechua'da Wilkan'usta, yani kutsal siyah ışık olarak adlandırılan bir şey vardı. Bununla başa çıkabilenlerin yaşam ve ölüm üzerinde kontrol sahibi olduğuna inanılıyordu.

Hakkında başka hiçbir bilgi olmadan Meksika'ya döndüğümde Leonardo adında bir hastam vardı ve midesinde tümör vardı.*Sella turcica*, hipofiz bezini barındıran kafatasındaki çöküntü. Bu durum onun önce görüşünü, sonra dengesini kaybetmesine neden oldu. Doktorları vasiyetini yazmasını tavsiye etti. Arkadaşım olan kuzeni Ricardo benden kendisini tedavi etmemi istedi. Ben de tümöründeki ölümün gücünü yok etmek için kutsal siyah ışığı kullanmayı denemeye başladım ve ona bunu nasıl uyandıracağını öğrettim. Biraz şüpheci bir tavırla bunu yapmaya başladı ve iki ay içinde dengesini geri kazandı, birkaç ay sonra da görüşünü geri kazandı. Doktorlar bunun neden olduğunu açıklayamıyorlardı ama tümör küçülmüştü, görme siniri üzerindeki baskı ortadan kalkmıştı ve bu yüzden melekelerini ve dahası artık işine geri dönebileceğinden hayatını kurtarmıştı.

Antik Meksika geleneğinde kutsal siyah ışığa benzer bir şey olup olmadığını araştırdım ve bunun Kara Tezcatlipoca olduğunu keşfettim. Mağaraya, bilinçdışına, rüyalar ve ölüler dünyasına hükmeden güçtür ve sizden her şeyi alıp size her şeyi verebileceği kabul edilir. Ayrıca Wilkan'usta'ya karşılık gelen, yaşam ve ölüm veren gücün, yılan etekli tanrıça Coatlicue olduğunu öğrendim.

Uzaktan bakıldığında tanrıçanın tek başı varmış gibi görünen bu görüntü aslında kafasının birbirine bakan iki yılandan oluşması yaşam ve ölümün her zaman birlikte var olduğunu simgelemektedir. Ölümün bittiği yerde hayat başlar, hayatın bittiği yerde ölüm başlar. Bu sonsuz bir yaratım ve yıkım döngüsüdür. Aslına bakılırsa, modern Meksika'da ikizlere hâlâ ikiz deniyor *palto* Coatlicue'den sonra, bir gibi görünseler de aslında ikidirler.

Kaplama

Yaşam ve ölüm

Eski Meksikalıların kozmolojisinde fiziksel madde her zaman ruh ya da enerjiyle bağlantılıydı çünkü onlar iki tür olası madde olduğunu biliyorlardı.

ölüm – fiziksel ve ruhsal:

~ Fiziksel ölüm

Bu durumda madde ölür; sonuç olarak onu ayakta tutan ruh veya enerji de dışarı atılır. Bu bizim her zamanki ölüm anlayışımızdır. Kemoterapi verirken de aradığımız şey budur: Her bir kanser hücresini öldürmek.

~ Manevi ölüm

Bu, tümör veya virüs gibi madde formundaki bir şeyin ruhunu veya enerjisini dışarı atmaktan ibarettir. Onu oluşturan madde de dışarı atılır.

Atalarımız aynı zamanda yaşamı yaratmanın fiziksel ve ruhsal olmak üzere iki farklı yolu olduğunu da biliyorlardı:

~ Fiziksel yaşam

Yaşam çoğunlukla bir spermin bir yumurtayı döllemesi ve bu fiziksel birliğin ona bir ruh veya enerji çekmesiyle yaratılır.

~ Manevi yaşam

Belirli bir titreşimin enerjisi uyarıldığında bunun tersi gerçekleşir ve bu maddeye hayat verir.

Bunlar ruhsal yaşam ve ölüm tekniğinin dayandığı temellerdir. Bu, Coatlicue'nun niteliklerine dayanan bulduğum bir tekniktir. Son birkaç yıldır derslerimde bunu öğretiyorum. Bir soruna ya da hastalığa hayat veren ruhu ya da enerjiyi ortadan kaldırmayı ve tersine, fiziksel planda yaşamı iyileştirmeye ya da iyileştirmeye yol açacak enerjiyi yaratmayı amaçlar.

EGZERSİZ YAPMAK:*KAPLAMA*–MANEVİ YAŞAM VE ÖLÜM

Bu teknik, Mexihca kültürünün en büyük miraslarından birine dayanmaktadır: tanrıça Coatlicue. İnsan bedeninde sol taraf hayatı, sağ taraf ise ölümü temsil eder.

Prosedürü ayrıntılı olarak anlatmadan önce tekniği özetlemek istiyorum:

- İlk önce sol elimize, yani yaşamın eline, bir rahatsızlığı veya hastalığı besleyen tüm enerjiyi veya ruhu alırız.
- Sonra Coatlicue gibi ellerimizi birleştiririz çünkü bu, yaşam ve ölümün yılanını temsil eder.
- Daha sonra kollarımızı bir köprü gibi kullanarak bu enerjinin veya ruhun diğer tarafa, sağ yanımıza, Mictlan'a, ölülerin dünyasına geçmesini sağlarız. Burada atalarımızdan veya danışanımızın atalarından gelip o enerjiyi almalarını isteyeceğiz. Onlardan hastalığı iyileştirecek rüyayı isteyeceğiz.
- Son olarak, şifayı gerçekleştirmek için bu rüyanın yaşayanların dünyasına geri dönmesini sağlıyoruz.

İşlemi sanki başka bir kişiyi iyileştiriyormuşsunuz gibi anlatacağım ama bunu aynı şekilde kendinize de uygulayabilirsiniz.

PTAZMİNAT

- Öncelikle hastanızı, iyileştirdiğiniz bölge önünüzde olacak şekilde konumlandırın.
- Hastanızın coğrafi olarak kuzeyine yöneldiğinizden emin olun, çünkü Meksika'nın eski insanları geçmişte sorun yaratan yeraltı dünyalarının kuzeyde olduğuna inanıyordu ve bu nedenle hastalığı bu yönden uzaklaştırmanız gerekiyordu. (Kendinizi şifalandırıyorsanız, kendinizi kuzeye doğru yönlendirin, böylece bu yönden gelen negatif enerjiyi ortadan kaldırabilirsiniz.)
- Hastanıza birden dokuza kadar sayarken sizinle birlikte burnundan nefes almasını söyleyin. Dokuzun bilinçdışıyla, mağarayla ve sorun yaratan yeraltı dünyalarıyla ilişkilendirilen sayı olduğunu unutmayın.

- Daha sonra ikiniz de birden dokuza kadar tekrar sayarak ağzınızdan nefes verin.
- Bu bir döngüdür; dokuz döngü bir hareketi oluşturur. İyileşmeye başlamadan önce en az iki hareket yapmanızı öneririm.
- İlk hareketin sonunda şöyle bir şey söyleyin:

  *Ce ollin,*ilk hareket. Nefesinizin ritmi aracılığıyla, varlığınızın en köklerinden şifayı gerçekleştirmek için iç kısmınıza, mağaranıza, bilinçaltınıza giriyoruz.

- İkinci hareketin sonunda şöyle bir şey söyleyin:

  *Ome ollin,*ikinci hareket. Şimdi atalarınızdan şimdiki yaşamınıza kadar olan soyunuzu iyileştirmek için daha da derinlere gidiyoruz. Biz bu şifayı kuzeyde yapıyoruz, dolayısıyla daha kolay gerçekleşecek.

- İsterseniz üçüncü ve dördüncü hareketlerle devam edin.
- Bu şekilde nefes almanın temel hedeflerinden biri hem hastanın hem de terapistin farklı bir bilinç durumuna girmesidir. Bu, neyin mümkün olduğuna dair her türlü zihinsel paradigmayı ortadan kaldırmak ve dolayısıyla her şeyin mümkün olduğu rüyalarda gerçekleşen şifayı gerçekleştirmenize olanak tanımaktır.

Step1

- Kendinizi hastanızın önüne koyun. Sol elinizi etkilenen bölgenin üzerine uzatarak, sorunun enerjisini, ruhunu, soruna neden olan atadan kalma mirası elinize çekmeye başlayın: '*Xihualhui.*'

- Sorunu canlı tutan enerjiyi çağırmaya devam edin. Enerjinin sol elinize ulaştığını hissetmeniz gerekiyor. Bu enerjiyi ne kadar süreyle dışarı çekmeye devam etmeniz gerektiği konusunda sezgilerinizi takip edin. Bazı şifacıların tüm enerjiyi toplaması yarım saat sürdü.

Step2

- Tüm enerjinin sol elinizde olduğunu hissettiğinizde, onu hastanın bedeninden ayırın ve sonra elinizi kaldırın.

- Şimdi, sorunun ruhunu yok etme kararlılığıyla, sorunları öldüren yılan kılığında Coatlicue'yu çağırın ve şunu söyleyin: '*Xihualhui*,' dört kere. Hemen sol kolunuza bir miktar enerjinin ulaştığını hissedeceksiniz.

Step3

- Ellerinizi tam olarak önünüzde birleştirinCoatlicue'nin çizimi. Biri yaşamı, diğeri ölümü temsil ediyor.
- Şimdi, sorunun ruhuna ölüm getirme konusunda kesin ve net bir niyetle, sol elinizde tuttuğunuz tüm enerjiyi yavaşça ve kolayca sağa doğru çaprazlayın.

- Tüm enerji sağ elinize geçtiğinde ellerinizi ayırın ve sağ kolunuzu kaldırın.
- ' diyerek hastanızın atalarını çağırın*Xihualhui*' dört kere. Hastalığın enerjisini, artık hastaya zarar veremeyeceği ölüler diyarına, Mictlan'a götürecekler. Enerji, ruh dışarı atıldığında, onu yaratan zihniyet de gidecek ve bunu fiziksel hastalık takip edecek.

Step4

- Şimdi ' diyerek şifa rüyasını sağ elinize çağırın.*Xihualhui*' dört kez ve ekliyor:

[Etkilenen bölgeyi] iyileştirme rüyasının bana gelmesini istiyorum.

- Özel bir enerjinin size ulaştığını hissedeceksiniz. O geldiğinde, hayat veren enerji formundaki Coatlicue'yu bir kez daha ' diyerek şifa rüyasına hayat vermesi için çağırın.*Xihualhui*' dört kere.
- Ellerinizi tam olarak 3. Adımda yaptığınız gibi bir arada tutun ve tüm süreci tersine çevirin. Şimdi sağ elinizde tuttuğunuz şifalı rüyayı, rüyaların ve ölülerin dünyasından sol elinize, yaşayanların dünyasına çaprazlıyorsunuz. Bunun yavaşça ve kolayca gerçekleşmesine izin verin.

Step5

- Tüm enerjinin sol tarafa geçtiğini hissettiğinizde, daha önce yaptığınız gibi sol kolunuzu kaldırın ve bazı kelimeler veya düşüncelerle rüyayı yaşayanların dünyasına davet edin.
- Çok kurnazca, hastanızdan şifayı kabul etmesini isteyin.

Step6

- Şimdi şifayı iletmek için sol elinizi etkilenen bölgeye koyun. Aynı zamanda şifaya manevi hayat verdiğinize dair kesin bir niyet taşıyın ve onun yaşamasını emredin.

- Tüm şifa enerjisini hastaya ilettiğinizi hissettiğinizde elinizi çekin.

- Daha sonra ellerinizi birleştirin ve şunu söyleyin:

  *Ometeotl,*Ben [soruna] ruhsal ölümü, iyileşmesine de ruhsal yaşamı getiriyorum.*Ometeotl.*

Step7

- Eğer uyguladığınız tek şifa uygulaması buysa, hastanızdan mükemmel bir sağlık durumunda dörde kadar sayarak gözlerini açmasını isteyin. Eğer bunu aşağıdakilerden birinin parçası olarak gerçekleştiriyorsanız*Teomania*hareketler yapın, nefes döngülerinize devam edin ve bir sonraki uygulamaya geçin.

Bu işlemi gerektiği kadar gerçekleştirebilirsiniz, ancak haftada bir defadan fazla olamaz.

Bana göre bu tekniğin olağanüstü bir güzelliği var. Bir hayale hayat vermek – atalarımız buna mucize diyordu.

Birkaç yıl önce Sergio'nun Mexico City'deki atölyelerine katılmaya başladım. Kuşkusuz hepsi çok aydınlatıcı ve faydalıydı. Ancak And Dağları yolunu izlediğimde doğanın ve evrenin güçleriyle özel bir bağa sahip olmanın önemini anladım.

Karşılıklılık ilkesi, özellikle şifa için.

Birkaç gün sonra, Meksika'nın en ünlü hastanelerinden birinde çalışan orta yaşlı bir cerrah olan ağabeyim, ameliyat sırasında hepatit C'ye yakalandı. Kısa süre sonra ciddi karaciğer hasarı oluştu ve sağlığı kötüleşti. Doktorlar her tedaviyi, her ilacı denediler ama hiçbir şey işe yaramadı ve onun ölümcül hasta olduğu ilan edildi.

Çaresizlik içinde ona Sergio'nun tekniklerinden biri olan Coatlicue'yu onun üzerinde kullanıp kullanamayacağımı sordum. Bu tıp doktorunun yüzündeki ifadeyi hayal edebilirsiniz! Ancak kaybedecek bir şeyi olmadığı için kabul etti.

Sinir bozucuydu çünkü hataya yer yoktu. Bir şekilde başlama cesaretini buldum. İşlemi tamamlamam neredeyse iki saatimi aldı ve o sırada kardeşim uyuyordu. Bunu iyi bir işaret olarak algıladım.

Ertesi gün kontrole gittiğimde, sanki gerçek bir ameliyat geçirmiş gibi karaciğerinde şiddetli bir ağrıyla berbat bir gece geçirdiğini söyledi. İşleri daha da kötüleştirdiğimi düşünmüştü ama sonra acı azalmaya başladı ve sonunda uykuya daldı.

Onu iyileştirmeye kararlıydım, bu yüzden süreci gerektiği kadar tekrarlamam gerektiğini söyledim. Şaşırtıcı bir şekilde, bunu üç kez yaptığımda kendini daha iyi hissetmeye başladı. Meslektaşlarına bazı kan ve karaciğer testleri yaptırmak için hastaneye geri döndü. Sonuçları gördüklerinde, bir hata olduğunu düşündükleri için testleri tekrarlaması için onu geri çağırdılar. İkinci seferde doktorlar sonuçlara hâlâ inanamıyordu: İki hafta içinde trigliserit seviyeleri neredeyse 500 mg'dan 150 mg'a düşmüş, karaciğerinin boyutu normale dönmüştü ve yüzeyi oldukça pürüzsüzdü.

İki ay sonra tamamen iyileşti. Kendisinden vazgeçen hastanedeki işine geri döndü ve onu ölmesi için evine gönderdi.

Bu tekniğin, hastalığın ruhuna ölümü ve kardeşimin karaciğerine yaşamı getirmemi sağladığına inanıyorum.

TERESA DELVALLE,MEXICO

BÖLÜM 8

Psişik Cerrahi

Çok başarılı olduğu kanıtlanmış bir diğer teknik ise psişik cerrahidir, yani astral düzlemde yapılan cerrahidir. Bu genellikle Meksika'daki tıp adamları tarafından uygulanır ve enerjinin bir bireyden veya bir organdan bir nesneye aktarıldığı bazı Afrika dinlerine çok benzer. Bazı insanlar bunun inançla şifaya benzediğini düşünüyor.

Bu teknikle çalışmaya başladığımdan beri diğer rahatsızlıkların yanı sıra şeker hastalığı, kemik kırıkları ve görme bozukluklarında da çarpıcı sonuçlar elde ettim. Bu sonuçlar ve öğrencilerimin elde ettiği sonuçlar beklentilerimi aştı ve neyin mümkün olduğuna dair paradigmalarımı yerle bir etti. Bunun bir inanç meselesi olmadığı, terapist de dahil olmak üzere buna inanmayan insanlarda bile şaşırtıcı sonuçlar doğurabilecek incelikli bir teknik olduğu sonucuna varmalıyım.

Psişik cerrahiyi gerçekleştirmek için aşağıdaki ekipmanlara ihtiyacımız var:

~ Bir obsidiyen asa

Obsidyen antik Meksika'nın en kutsal taşlarından biridir çünkü kuzeyin efendisi, ölüler ülkesi ve rüyalar ülkesi Kara Tezcatlipoca'nın taşıdır. Obsidyen Dünya'nın içindeki lavlardan geldiği için içimizde saklı olan yeraltı dünyalarıyla çalışmak için mükemmeldir. Obsidyenden hiçbir ağır enerji kaçamaz, bu nedenle şifa için en iyi taştır. Onu asa ya da bıçak şeklinde kullanırız çünkü ona sorunlarımızı ortadan kaldıracak gücü veririz.

~ Çabuk kuruyan bir karışım

Antik çağda kil, toprak elementinden oluştuğumuz kavramıyla bağlantılı olarak dikdörtgen şeklinde kullanılıyordu. Ancak günümüzde oyun hamuru kullanıyorum. Bunu yönetmek daha kolaydır ve aynı sonuçlara sahiptir.

~ Dört küçük obsidyen, yeşim veya beyaz kuvars taşı

Artık bir 'hareket'i tamamlamak için bir şeyi dört kez yapmamız gerektiğini biliyorsunuz. Yani gerçekleştireceğimiz ameliyatın türüne bağlı olarak dört küçük obsidyen taşına veya dört küçük yeşim veya beyaz kuvars taşına da ihtiyacımız var.

Obsidiyen, eskilerin dediği gibi manyetik güç olan ve mağaramızdaki tüm negatif enerjiyi emebilen kutsal siyah ışık içerir. Bu nedenle obsidiyen taşlarını aşırı enerji verici bir kuvvetin olduğu ve şişliklere, tümörlere (iyi veya kötü huylu), ağrıya, bedensel malformasyonlara, *vesaire.*

Her türlü organ yetmezliği, hipotiroidizm, kemik ve bağ rejenerasyonu vb. gibi rahatsızlıkların enerji eksikliğinden kaynaklandığı ve bölgenin yenilenmesinin gerekli olduğu durumlarda yeşim veya beyaz kuvars kullanacağız. .

Obsidiyen asası (solda), oyun hamuru (sağda) ve küçük obsidiyen taşları (ortada)

EGZERSİZ: PSİKİK CERRAHİ YAPMAK

İşlemi sanki başka bir kişiyi iyileştiriyormuşsunuz gibi anlatacağım ama bunu aynı şekilde kendinize de uygulayabilirsiniz.

PTAZMİNAT

- Hastadan, coğrafi olarak kuzeyde ve ameliyat edeceğiniz bölge önünüzde olacak şekilde oturmasını ve konumlandırmasını isteyin.

- Hastanıza birden dokuza kadar sayarken sizinle birlikte burnundan nefes almasını söyleyin. Dokuzun, sorunu yaratan bilinçdışı, mağara ve yeraltı dünyalarıyla ilişkili sayı olduğunu unutmayın. Daha sonra ikiniz de birden dokuza kadar tekrar sayarak ağzınızdan nefes verin. Bu bir döngüdür; dokuz döngü bir hareketi oluşturur.
- İyileşmeye başlamadan önce en az iki hareket gerçekleştirin.
- İlk hareketten sonra hastaya önerilerde bulunabilirsiniz, örneğin:

*Ce ollin,*ilk hareket. Nefesimizin ritmi aracılığıyla, varlığınızın en köklerinden şifayı gerçekleştirmek için iç dünyanıza, mağaranıza, bilinçaltınıza giriyoruz.

- İkinci hareketten sonra siz de benzer bir öneride bulunabilirsiniz. En fazla dört hareket gerçekleştirebilirsiniz.
- Obsidyen çubuğunu sol elinize alın ve hastanın enerji alanında, ameliyat edeceğiniz alanın yaklaşık bir ila iki santimetre (yarım inç) yukarısında bir açıklık açın. Mesela göz ameliyatı yapacaksanız o bölgedeki açıklığı yapın. Açıklık vücuda çok yakın olacaktır ancak dokunmanıza gerek yoktur. Eğer bir şey zaten vücudun her yerine yayılmışsa ve belirli bir yeri yoksa, açıklığı solar pleksus veya göğüs kemiğinde yapın. Açıklığı sol elinizle yaptığınızdan emin olun ve ardından sağ elinizin iki parmağıyla açık tutun.

- Şimdi oyun hamuru dikdörtgenini sol elinize alın. Bunu sol elinizle yapmanız çok önemli çünkü sağ elinizle yaparsanız işlem başarısız olur. Sol elin her zaman enerji aldığını, sağ elin ise onu yansıttığını unutmayın.
- Oyun hamurunu sol elinizde tutarken parmaklarınızın uçlarını kullanarak açıklıktan yayılan enerjinin sıcaklığını hissedin. Sıcak olduğunu düşünüyorsanız işlem sırasında soğutmanız gerekecektir. Soğuk olduğunu düşünüyorsanız işlemi bitirmeden önce ısıtmanız gerekecektir.

- Hastalığı sürdüren ruhu, enerjiyi oyun hamuruna çağırmaya başlayın. Genelde 'diyerek gelmesini rica ediyorum'*Xihualhui*' ama dilerseniz bunu ana dilinizde de yapabilirsiniz. Ancak eski dillerin özel bir gücü vardır.
- Hastaya emredici bir ses tonuyla şunları söyleyerek hastalığın enerjisini toplamaya devam edin:

Bana hastalığı ver. Artık sana faydası yok. Onun bilmenizi istediği dersi zaten öğrendiniz.

- Negatif enerji oyun hamuruna girmeye başladığında hastaya şunları söyleyin:

Bana hastalığı yaratan yıkıcı kalıpları ver. Çözülmemiş engelleri bana ver. Bana onu yaratan duyguları – öfkeyi, depresyonu, üzüntüyü – ve onu yaratan tüm inançları verin.

- Hastanın rahat olduğundan emin olun, böylece tüm negatif enerjiyi serbest bırakabilirler.
- Enerjinin sıcaklığının değiştiğini parmak uçlarınızla hissedene kadar negatif enerjiyi dışarı çekmeye ve kelimeleri tekrarlamaya devam edin.
- Artık enerjiyi çekmeyi bitirdiniz ama hâlâ bir*mahui*lgilenmek – etkilenen bölgeyi oyun hamuruna bağlayan bir enerji dizisi. O halde obsidiyen asayı alın ve kelimeyi söylerken oyun hamuru ile etkilenen bölge arasındaki noktayı hareket ettirerek bu bağlantıyı kesin.*kuepa* 'Bir şeyi alt üst etmek' anlamına gelen (ku-wepa) ve hastalığın tüm enerjisinin hastanın vücudunu terk ederek oyun hamuruna aktarılması niyetini taşıyor.

- İşte bu noktada enerji alanını kapatıyorsunuz. Artık tüm negatif enerjiyi oyun hamuruna ya da kile aktardığınız için hastanın vücudunda da süreci devam ettirmeyeceksiniz. Sağ elinizde bir iğne ve iplik olduğunu hayal edin ve açtığınız açıklığı dikmeye başlayın.

- Oyun hamurunu sol elinize alın ve obsidiyen değnek ile içine dört kesik açabileceğiniz kadar uzun olduğundan emin olun.
- Asayı sağ elinize alın ve şunu söyleyin: '*Tecpatl*[tec-pat-l],*xihualhui*.' Gücünü soruyorsun*pedernal*veya çakmaktaşı, adaletin bıçağı sağ elinize gelsin.
- Sorunu sonlandırdığınıza dair kesin bir inançla, oyun hamurunun üzerine dört kesik açın ve şöyle söyleyin: '*Miquilztli*[mi-kilts-li]', 'ölmek' anlamına gelir ve ardından sorun ne olursa olsun gelir; örneğin, 'Katarakt ölüyor' veya 'Böbrek yetmezliği ölüyor'. Sonunda dört deliğiniz olacak.

- Şimdi Toltek geleneğinde geleceği temsil eden ve savaşçının iradesinin bulunduğu güneye doğru ilerleyin. 'Sola uçan sinek kuşu' anlamına gelen Huitzilopochtli tarafından yönetiliyor. Diğer pek çok isminden biri de kehanetlerin efendisi Tetzahuitl'dir. Her iki ismi de kullanarak, dört taşı sol elinizde tutarak şifa göndermesini isteyin ve şunu söyleyin: '*Xihualhui*, *xihualhui*.' Enerjinin geldiğini hissedin.

- Oyun hamurunu sol elinize alın ve ilk taşı ilk deliğe koyarak hastaya 'İyileşmenizin ilk hareketi' deyin.
- Daha sonra 'Şifanızın ikinci hareketi' diyerek ikinci taşı ikinci deliğe koyun.
- Tüm taşlar yerine oturana kadar devam edin.

- Şimdi doğuya, ışığın yönüne, en faydalı şeylerin geldiği yere doğru ilerleyin. Çalışmanızı ellerinizde tutun ve şunu söyleyin:

Ometeotl,[sorun] çözülebilir ve iyileşme gerçekleşebilir.

- En sonunda çalışmanızı hastaya verebilir veya Toprak Ana'ya gömüp şifaya devam etmesini isteyebilirsiniz. Eğer onu bir dağa ya da kutsal bir yere gömerseniz şifası daha güçlü olur ama sadece bir saksıya gömmek de yeterli olabilir.

Ben bu ameliyatla en çarpıcı sonuçları aldım, siz de alabilirsiniz, ancak eğer hasta bir ay içinde iyileşme göstermezse işlemi gerektiği kadar tekrarlayabilirsiniz.

2001 yılında, Florida'da çatı değişimi sırasında çatı ustaları çatımdan kiremit fırlattığında çok sayıda kafa, nörolojik ve boyun yaralanması yaşadım. Kalıcı yaralanmaların birçoğu arasında oksipital sinir hasarı, sağ kolumdan avucumun ortasına kadar uzanan şiddetli bir ağrı ve yüzümün sağ tarafında his kaybı vardı. Teşhis kalıcı hasardı.

Sergio ile ilk şifa dersimde gönüllü olduğum 2014 baharına hızla ilerleyelim. Sırtım sınıfa dönük bir şekilde bir tabureye oturduğumda Sergio'nun beni bırakmamı söylediğini hatırlıyorum. Sonunda bıraktım ve soğuk havanın kafatasımın alt kısmından çıktığını hissettim. O iyileştirmeye devam ederken sağ elimin parmak uçlarından yüzümün sağ tarafına doğru karıncalanma yaratan küçük elektrik şokları dolaşmaya başladı. Sanki vücudumun o tarafı yeniden uyanıyordu. Yüzümden sevinç gözyaşları akıyordu ki bu benim için normal değildi. Haklı olduğumu hissettim

yüzümün yan tarafında ve atış ağrısı yok.

Birkaç ay sonra doktora gittim ve artık kalıcı hasarın kalmadığı ve sinirlerimin normal şekilde çalıştığı söylendi. Artık ağrı kesici kullanmıyorum ve yüzümde, kolumda ve elimde tam kullanım ve his var.

SARAHMYTD,Amerika Birleşik Devletleri

Kardeşim ve ben Sergio'nun 'Psişik Cerrahi' kursundan ayrıldığımızda bana şöyle dedi: 'Bu konuları bilmek her zaman iyidir ama açıkçası bunları yararlı herhangi bir şeye uygulayabileceğimizi düşünmüyorum.' Vedalaştık ve o gitti. Ertesi gün futbol maçı vardı.

Ertesi gün öğleden sonra beni arayıp sol dizindeki ön çapraz bağın koptuğunu söyledi. Arabayı bir kenara bırakın, ayakta bile duramıyordu. Onu hastaneye götürmek için koştum ama aniden şöyle dedi: 'Neden senin evine gitmiyoruz ve sen de Sergio'nun dün bize öğrettiği gibi beni ameliyat etmiyorsun?'

*Tabii ki ona aklını kaçırdığını ve bu kadar ciddi bir durumu daha önce hiç kullanmadığımız bir teknikle tedavi edemeyeceğimi söyledim. Yine de ısrar etti. Sonunda kendi kendime şunu düşündüm:*Hastaneye bir saat sonra varmamızın bir önemi yok; zaten ameliyata alınacak.

Notlarımı çıkardım ve Sergio'nun talimatlarını takip ettim. Bu süreçte ağabeyim bana 'gerçek' ameliyatlar geçirdiği zamanki acının aynısını hissettiğini söyledi. Daha sonra yaklaşık iki saat uyuyakaldı ve uyandığında 'Ağrı gitti' dedi. İki gün içinde tamamen iyileşti.

Sonuçta bağlarını yırtmadığını söyleyebilirsiniz ama bağlarını daha önce birkaç kez yırtmıştı ve acıya ve ameliyat sonrası ağrıya oldukça aşinaydı.

Başka bir sefer, eşimin ailesiyle birlikte İtalya'nın Amalfi sahilinin ücra bir yerindeydim ki, görümcemin sekiz aylık hamile kızı Marilena ciddi bir kanama geçirdi. Hepimiz çok korktuk. Ona yaklaştım ve yardım gelene kadar alışılmadık bir şifa yöntemini denemek için izin istedim. O da kabul etti ve ben de aklıma gelen ilk şeyi yapmaya başladım: Rahim boynunu dikmek ve plasentayı onarmak.

bebeğin erken doğmayacağını söyledi. Bir süre sonra kanama azalmaya başladı. 15 dakika içinde tamamen durmuştu.

Sağlık görevlileri geldiğinde Marilena ayağa kalkıp yürüyebiliyordu. Hastaneye vardığımızda onu muayene eden doktor sanki birisi rahim boynunu dikmiş gibi göründüğünü ve kanamanın nasıl durduğunu açıklayamadığını söyledi.

Çok sayıda küçük psişik ameliyat gerçekleştirdim ve şu anda Milano'da meme kanseri olan bir arkadaşıma yardım ediyorum. Mesafe engel değildir.

İçsel gücümüzün büyük olduğu doğru ve Sergio bana sınırların olmadığını öğretti.

LORELLALEonetti,MADRID,SAĞRI

BÖLÜM 9

Itzmitl: Obsidyen Ok Ucu

Şimdi size hayatınızdaki tüm yükleri arkanızda bırakmanızı sağlayacak bir şifa tekniğinden bahsedeceğim. Bildiğim en verimli yöntemlerden biri. Algı kapılarını açmayı, geçmişi hatırlamayı ve iyileştirmeyi içerir ve akupunktura çok benzemekle birlikte farklı şekilde uygulanır.

Oldukça zahmetli bir süreç olduğu için bunu ancak dünyanın dört bir yanından gelen insanlarla birlikte Meksika'ya hac ziyaretleri yaptığımda ve Meksika'da verdiğim uzun eğitimlerden birinin sonunda gerçekleştiriyorum. Orijinal ritüeli anlatacağım. Ayrıca kademeli, adım adım bir süreçte daha yumuşak bir şekilde de gerçekleştirilebilir.

Basınç Noktaları

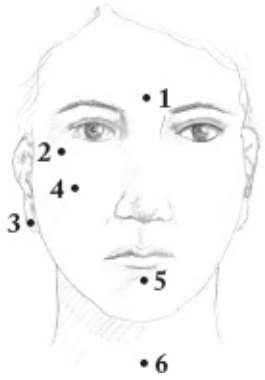
Öncelikle eski Meksikalıların çalıştığı yüz ve boyundaki baskı noktalarını anlatacağım:

1. *Hayatımızdaki tüm acıların anlamı:* kaşların yaklaşık bir santimetre (yarım inç) yukarısında, alnın ortasında, diğer birçok geleneğin üçüncü göz olarak bildiği nokta.
2. *Görmeyi reddettiğimiz her şeyin anlamı:* aslında iki tane var: her şakaktaki oyuklar (ağzınızı açtığınızda onları daha kolay hissedebilirsiniz). Bu teknikte sadece doğru şakak ile çalışıyoruz. Bu, duyu dışı algının kapılarını açar.
3. *İçimizdeki ses de dahil, duymayı reddettiğimiz her şeyin anlamı:* sağ kulağımızın lobunda.
4. *Mağaranın ya da bilinçdışının noktası, Kara Tezcatlipoca, iç düşman:* sağ elmacık kemiğinde. Siyah Tezcatlipoca size her şeyi verebileceği gibi aynı zamanda sizden her şeyi de alabileceğinden, çalışma amacı

Elmacık kemiğindeki amacı, pek çok isminden biri olan düşmanı Yaotl'u, zayıf yönlerinin üstesinden gelen isimlerinden biri olan Nezahualpilli'ye dönüştürmektir.

5. *Söylediğimiz tüm düşüncesiz sözlerin amacı:* Çenemizin ortasında, alt dudağımızın hemen altında.

6. *Başarısızlık ve güç eksikliği noktası:* Adem elmasının boynunda.



Basınç noktaları

EGZERSİZ: OBSİDİYEN OK UCU VE MAGUEY DİKENİ

Bu başlangıçta bilinçdışına eşdeğer bir mağarada gerçekleştirildi. Ancak evde karanlıkta da çalışabilirsiniz.

Yukarıda belirtilen noktalara oldukça güçlü bir baskı uygulayacak bir şeye ihtiyacınız olacak. Obsidiyenin bilinçdışıyla çalışmak için en iyi taş olduğu kanıtlanmıştır, bu yüzden yapabiliyorsanız obsidiyen ok ucu kullanın; değilse benzer özelliklere sahip bir taş kullanmanızı öneririm.

Orijinal ritüeli gerçekleştiriyorsanız maguey bitkisinden bir dikene de ihtiyacınız olacak.*Agav amerikana*.

Maguey diken (solda) ve obsidyen ok ucu (sağda)

POINT1 AHAYATINIZIN ACILARINI LL

- Hayatınızdaki acı verici olayları özetlerken, acı verici olsa bile bu noktaya güçlü bir şekilde basın. Ölüm, trajedi, reddedilme, hastalık vb. gibi en göze çarpan olaylarla başa çıkmaya çalışın.
- Uyguladığınız baskıyı artırın, çünkü bu egzersizin amacı, bu olayları yaratan duyguyu daha güçlü bir duyguyla, yani obsidiyen okun ucunun delici acısıyla değiştirmektir.

- Basıncı artırdıkça vücudunuzun doğal bir anestezi etkisi yaratacağı bir an gelecektir. Bu olduğunda şu komutu verin:

  Obsidyen ok ucunun acısını nasıl bedenim dindiriyorsa, geçmişimdeki tüm o şeylere de bana zarar vermemelerini emrediyorum. Bundan sonra yaşadığım en büyük acı obsidyen ok ucunun verdiği acı olacak.

- Orijinal ritüelde, mağaradan şifa istediğimizde ve karşılığında savaşçılar olarak cesaretimizi sunduğumuzda, maguey dikenini kendimize batırırız.

POINT2: birGÖRMEYİ REDDETTİĞİNİZ LL

- Obsidyen okun ucunu şakaklarınıza kuvvetlice bastırın ve hayatınızda bakmaktan kaçındığınız her şeyi, sizden önce orada olan ama sizin görmeyi reddettiğiniz her şeyi düşünün: görmekten korktuğunuz şeyleri, görmeyi reddettiğiniz zamanları. Birinin sizi sevmediğini veya ölümün yaklaştığını anlayın. Bu noktaya basarken tüm bu konuları düşünün.

- Bastırdıkça yine vücudunuzun anestezi etkisi yarattığı bir an gelecektir. Bu olduğunda şunu söyleyin:

  Artık hiçbir şeye bakmaktan korkmuyorum. Bir savaşçının cesaretiyle her şeyle yüzleşebilirim.

- Duyu dışı algınızın kapılarının açılmasını isteyin. Ötesinde ne olduğuna korkmadan bakabileceğinizi bilin.
- Orijinal ritüelde, savaşçının cesaretiyle algı kapılarının açılmasını isterken kendimize maguey dikenini batırırız.

POINT3 ADİNLEMEYİ REDDETTİNİZ

- Başparmağınızı lobun arkasına ve obsidiyen okunun ucunu da önüne koyarak sağ kulağınızın lobundaki noktaya baskı uygulayın.

- Konu üzerinde yoğunlaştıkça, dinlemeyi reddettiğiniz tüm anları, belki de teşhis hakkındaki gerçeği, ya da birisinin size karşı hislerini, ya da içinizdeki durgun, küçük sesi, ya da sessizliğin sesini ya da sesin özetini yapın. vicdanınızın.
- Vücudunuz anestezik etkiyi yarattığında şunu söyleyin:

Cesaretle, savaşçının yiğitliğini dinleyebilsem. Duymayı reddettiğim her şey beni incitmeyi bıraksın. sesimi dinleyebilir miyim *nahual*, ruhum ve sessizliğin sesi.

- Orijinal ritüelde sağ kulak mememize maguey dikenini batırırız, mağaradan ruhumuzu ve duygularımızı dinlememize izin vermesini isteriz.*nahual*e karşılığında cesaretimizi sunuyoruz.

POINT4: TO BİLİNÇSİZ – İÇ DÜŞMAN

- Obsidiyen okun ucuyla sağ elmacık kemiği üzerindeki noktaya baskı uygularken, kendi kendinizi sabote ettiğiniz, boykot ettiğiniz veya kendinizi hayal kırıklığına uğrattığınız tüm zamanları düşünün. İçinizdeki yıkıcı güçlerin yapıcı olanlardan daha güçlü olduğu zamanları düşünün.

- Yine bu konuları özetlerken, anestezi etkisi oluşana kadar baskı uygulayın ve o anda şunu söyleyin:

İçimdeki düşmanı yendim ve karanlığı yendiğimden beri o artık benim dostum oldu.

- Orijinal ritüelde bu, sağ elmacık kemiğimize dikeni batırdığımız ve mağaradan her gün içimizdeki düşmanı yenmek için bize yardım etmesini istediğimiz andır.

POINT5: birLL SİZE DÜŞÜNCESİZ SÖZLER'VE DEDİM

- Alt dudağınızın hemen altındaki noktaya baskı uygulayın.

- Bunu yaparken, başkaları ve kendiniz hakkında olumsuz düşünceleriniz olduğu tüm zamanları düşünün. Söylediğin tüm düşüncesiz sözleri düşün.

- Anestezik etkiyi hissettiğinizde şunu söyleyin:

Kendim veya başkaları hakkında söylediğim tüm olumsuz sözlerin bir etkisi olmasın. Varolmaları sona ersin.

- Orijinal ritüelde bu noktaya maguey dikenini batırıyoruz ve bundan sonra söylediğimiz tüm sözlerin bilgelikle dolu olmasını istiyoruz.

POINT6: birBAŞARISIZLIKLARINIZI VE GÜÇ EKSİKLİĞİNİZİ LL

- Adem elmasının hemen önünde bulunan altıncı noktaya, deriyi bir taraftan başparmağınızla tutup diğer tarafa obsidyen ok ucuyla bastırarak bastırın.

- Hayatınızda deneyimlediğiniz tüm başarısızlıkları (profesyonel, kişisel); belki bağımlılık, kayıp; başarısız olduğunu hissettiğin her an. Bu noktaya giderek daha güçlü bir baskı uygularken bu olayları özetleyin.

- Anestezi etkisinin başladığını hissettiğinizde şunu söyleyin:

  Tüm başarısızlıklarımın bana acı vermesine son ver.

- Orijinal ritüelde, başarısızlıklarımızın tüm enerjisini ve kaybedenlerin tüm enerjisini, her şeyden önce kendilerinin üstesinden gelebilecek bir savaşçının enerjisine dönüştürmek için bu noktaya diken batırırız.

Bu ritüeli bir mağarada yapıyor olsaydık, şimdi mağaranın en karanlık kısmına gider ve çevresel görüşümüzü kullanarak enerji dünyasını ve atalarımızın görebildikleri enerjik varlıkları gözlemlerdik. Birçoğu kendilerinin tanrı olduğuna inanıyordu. Beş yüzyılı aşkın bir süre sonra öğrencilerim ve ben onları yeniden görebildik.

Bu tekniğe bu kitaba yer verip vermemem konusunda çok düşündüm. Kadim halkımızın en kutsal ritüellerinden biridir ve kartal ve yılan savaşçılarına ait olduğundan tereddüt ettim. Ama tüm bilgeliğimizin ve bilgimizin geri dönme zamanı geldi, bu yüzden onu da dahil ettim. Umarım akıllıca kullanılır.

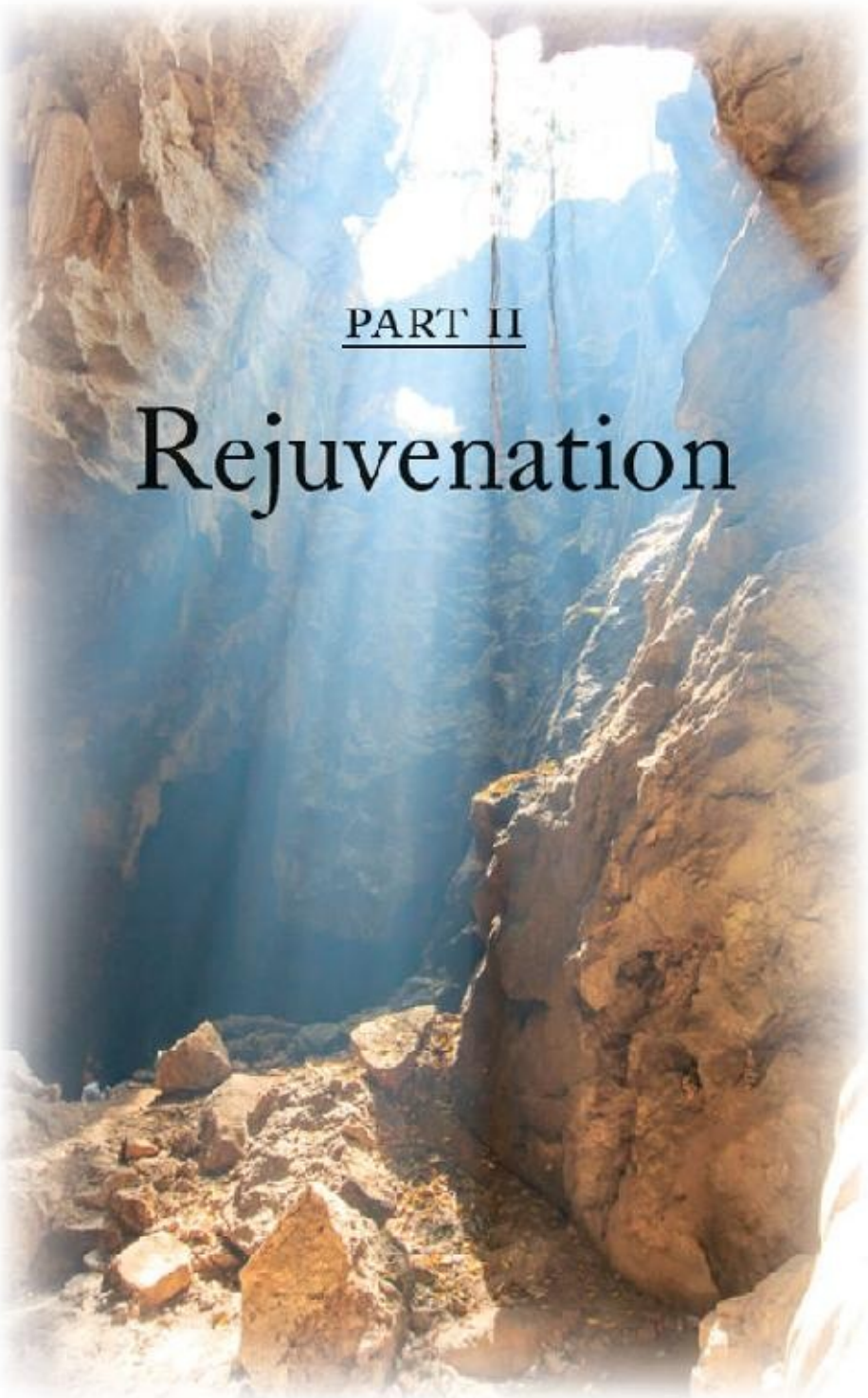
Bu inanılmaz bir süreçti. Agav dikeniyle derimizi delmeden önce obsidyen ok ucuna basmak bölgeyi uyuşturdu. Çocukluğumda bana söylenenlerin, söylediğim incitici sözlerin ağır enerjisini salıverebildim.

kendim, başkaları ve hayatımdaki başarısızlıklar. Boş bir sayfam vardı ve kendimi affetmeye ve yeni bir aydınlanma yoluna çıkmaya hazırdım. Hayal ettiğimden daha sert ve daha güçlü olduğumu fark ettim.

Egzersizi bitirdikten sonra çalıştığımız mağaranın karanlık bir alanına gittik. Sessizce oturduğumda mağaranın ham enerjisini görebildiğimi fark etmeye başladım. Baktığım her yerde parıldayan beyaz bir ışık vardı. Sonra mağara adamının (bir ruh koruyucusunun) enerjisini gördüm.

Gördüğüm bir sonraki enerjik beden, önümde ileri geri yürüyen tüylü çakalınkiydi (nagualizmin ve güç mağaralarının koruyucusu). Varlığını kabul ettiğimde yanıma geldi, ön patilerini boynuma doladı ve sarıldık. Bu harikaydı!

RICKMAURMANN,ÖREGON,Amerika Birleşik Devletleri



PART II

Rejuvenation

BÖLÜM 10

Düşler Ülkesinden Semboller

Birkaç yıl boyunca şifa ve enerji dünyalarını keşfettikten ve bu süreçte neyin mümkün olabileceğine dair fikirlerimi paramparça ettikten sonra, bildiklerimin ötesine geçme ihtiyacı hissettim. Bir sonraki hedef gençleşmeydi.

Neden bu bölgeyi keşfetmeye karar verdim? Manevi yolda olan çoğu insan, yüzlerce yıllık yogilerin ve yaşlanmayı tamamen durduran okült ustaların hikayelerini duymuştur. Meksika nagualizminde de buna benzer hikayeler vardı ve ben bunların doğru olduğunu kanıtlamak istedim.

Gençleşme Sembolleri

Gençleşmeyle ilgili teoriler buldum ama ilk başta herhangi bir uygulama bulamadım, bu yüzden konuyla ilgili biraz araştırma yaptım ve bir kez daha bilinçli rüya görme durumunu kullanarak bunun nasıl yapılacağını sordum. O zaman bana bazı semboller gösterildi:

Ne anlama geldikleri hakkında hiçbir fikrim yoktu ama bana doğrudan rüyalar ve ölüler diyarından, Mictlan'dan getirildiler, ben de onları gençleştirme tekniği olarak öğrencilerime sundum, gerçekten işe yarayıp yaramayacağını bilmiyordum. O zamanlar çok gençtim, bu yüzden kendim üzerinde deney yapmadım.

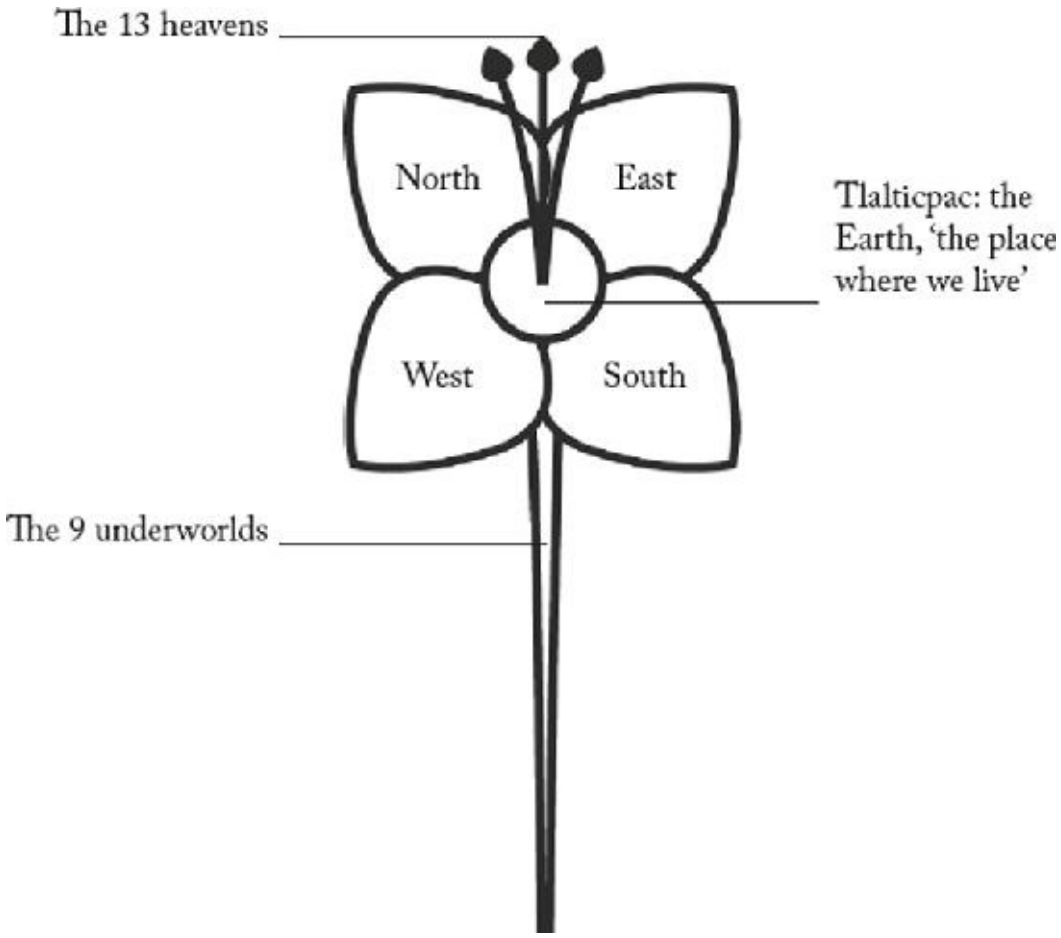
Daha sonra birçok öğrencim sembolleri bilinçli olarak etiketlere çizip şampuan, nemlendirici losyon vb. üzerine ya da gözlük üzerine koyarak ağrılarından kurtulmayı, hastalıklardan kurtulmayı ve orijinal saç rengine kavuşmayı başardı. İçme suyuyla ya da doğrudan etkilenen bölgelere uyguladım ve normal insanlarda, tanıdığım insanlarda yaşlanmayı tersine çevirmenin mümkün olduğunu kendi gözlerimle gördüm.

Sorun şu ki, bu sadece yüzde 20'de gerçekleşti, ancak aşağı yukarı yüzde 80'i inanılmaz iyileşmeler yaşadı.

Yine de öğrencilerim bana sembollerin kullanımıyla gençleşmenin mümkün olduğunu göstermişlerdi. Daha sonra yaptığım çalışmalar burada paylaşacağım kadim gençleştirme tekniklerini ortaya çıkardı. Bunların birçok insanda etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Xochitl: Çiçek

Bulduğum tekniklerden biri artık tüm dünyada harika sonuçlar verdi. Bu, eski Meksikalıların çiçeği evren için bir metafor olarak kullanmalarına dayanmaktadır.



Çiçek

Çiçeğin Parçaları

~*Çiçeğin merkezi*denir*Tlaticpac*ve yeri temsil ediyor
yaşadığımız yer, maddi gerçekliğimiz. İyileştirme ve gençleştirme teknikleri söz konusu olduğunda,*Tlaticpac*fiziksel bedenimiz, ruhumuzun ikamet ettiği yerdir.

~*Kuzey yaprağı*bu*Mictlan*ölülerin ve ataların ülkesi. Oldu
Artık genetik olarak bildiğimiz tüm atalarımızın etkilerinin enerji alanımızın kuzeyinde yattığına inanıyordu. Gençleşmek ve iyileşmek için burada değişiklikler yapmamız gerekiyor.

~*Batı yaprağı*denir*Cihuatlampa*, dişil enerjilerin yeri. Onun
Başlıca özelliği yenilenme mekanı olmasıdır. Ne yazık ki inançlarımız ve kolektif paradigmalarımız nedeniyle her geçen gün yaşlanmaya programlandık. Farklı bir program yürütüp her geçen gün daha genç ve sağlıklı olmamız gerekiyor.

~*Güney yaprağı*,*Huitzlampa*, sinek kuşunun yeridir
Geriye doğru uçmak, havada asılı kalmak gibi diğer kuşların yapamadığı şeyleri yapabilmesi nedeniyle olağanüstü bir kuş olarak kabul edilir. Yani bu taç yaprağında kendimizi, gençleşmek gibi başkalarının imkansız olduğunu düşündüğü şeyleri yapmaya programlayabiliriz. Yolumuza çıkan dikenleri de ortadan kaldırabiliriz, yani bizi daha çabuk yaşlandıran stres ve endişeyi ortadan kaldırabiliriz. Duygularımızı yöneten suların yeri burası olduğundan tüm zorluklarımızı burada çözmeyi öğreniyoruz. Öfkemizi, üzüntümüzü, korkumuzu ve suçlamamızı iyileştirmek gençleşmenin hayati bir parçasıdır.

~*Doğu yaprağı*dır-dir*Tlauhcopa*Işığın ve değerli bilginin yeri. Bu
Burada kendimizi muhteşem aydınlanma kaderimizle aynı hizaya getiriyoruz.

~*Stamenler*Çiçeğin içinde 13 basamağı temsil eden 13 gök vardır
ilksel enerjiyi maddeye dönüştürme (*Görmek*Bölüm 13). Çiçek egzersizinde, daha sağlıklı olmamız ve vücudumuzu organ organ, hücre hücre yenileyebilmemiz için yürüttüğümüz programı yeniden yapılandırmaları için 13 göğe komut vermeliyiz.

~*Sap ve köklem*mağara mı, bilinçdışı mı, yeraltı dünyası mı
zihnimizin sıkışıp kaldığı yer. Burada gençleşmeden önce değiştirmemiz gereken birçok program ve kalıp var:

~ deneyimlediğimiz tüm yıkıcı ve tekrarlayan kalıplar, çünkü örneğin yürümeyen bir ilişki, kötü bir iş, bir bağımlılık, *vesaire.*

~ vücudumuzun başka bir gerçekliğe geçmesini engelleyen engeller

~ Tembellik, disiplin eksikliği veya bizi engelleyen değişim korkusu
Sonuç almak ve hedeflerimize ulaşmak

~ engelleyen inançlar veya paradigmalar (tıbbi, sosyal veya dini)
bizi iyileşmekten veya gençleşmekten

~ ata mirasımız

~ yıkıcı duygularımız

~ Bilinçli rüya görememiz (çünkü rüyalarımız yaşlanmamızın nedeni olabilir).
(Ancak bu alıştırmayla rüya görme şeklimizi değiştirebiliriz.)

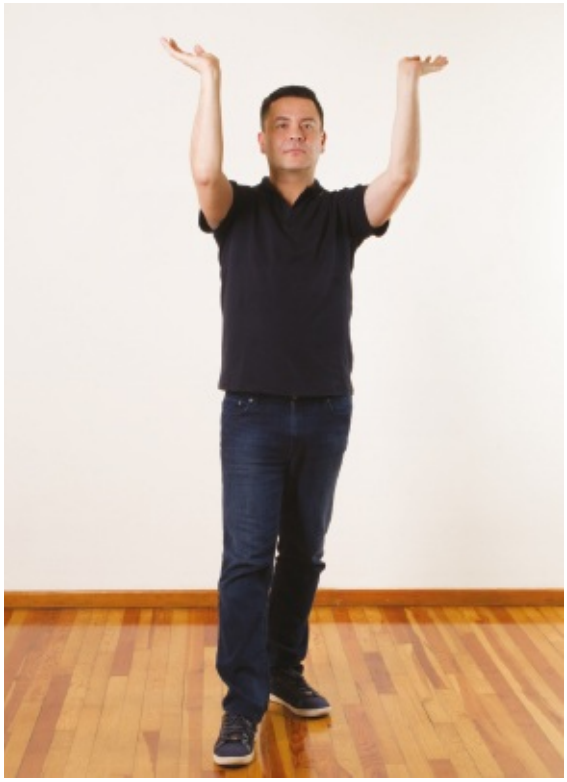
~ içimizdeki derinlerde maddi dünyanın kurallarının olduğuna inanan kısım
yalnızca gerçeklik. Bu inancımızı bırakıp, istediklerimizi ortaya koyabileceğimiz daha esnek bir dünyaya girmemiz gerekiyor.

EGZERSİZ: ÇİÇEK

Bu alıştırmada tüm bu alanları ele alırsınız: Vücudunuzu iyileştirirsiniz, genetiğinizi değiştirirsiniz, inançlarınızı değiştirirsiniz, sorunlarınızı ortadan kaldırırsınız, kaderinizle uyumlanırsınız, bilgi kazanırsınız, zihinsel paradigmalarınızı yeniden yapılandırırsınız ve yeraltı dünyalarınızı iyileştirirsiniz.

TO POSTU

- Sol ayağınızı arkanıza koyun ve kollarınızı yukarıya doğru uzatın. Çiçeğin organlarını temsil ederler. Bedeniniz çiçeğin merkezidir ve enerji alanınız da dört yapraktır.



- Şimdi iki ayağınızı bir araya getirin. Enerjik olarak çiçeğin duruşunu üstlendiniz.

Geçenlerde Mısır'a bir gezi yaptım ve orada da aynı duruşu gördüm ama evreni taşıyan birinde. Yine de çiçeğin duruşuyla benzerliği görmek beni çok mutlu etti, çünkü çiçeğin amacı bizi evrenin hareketiyle senkronize etmektir. Eski Meksikalılar var olan tek gerçekliğin var olduğuna inanıyorlardı.*ollin*, hareket ve 'Toltec' kelimesinden gelir *tolli*'ölçü' anlamına gelir. Yani 'Toltek', 'kozmosun hareketinin ölçüsünü bilenler' anlamına geliyor.

SSABİTLEME

- Şimdi 18 dakika boyunca sola dönün.

Dönmenin amacı, sizi evrenin ölçüsü ve hareketi ile senkronize eden geometrik tekrarlayan bir hareket gerçekleştirmektir, böylece daha sonra o enerjiye sizi gençleştirmesi ve iyileştirmesi için emir verebilirsiniz.

Saat yönünün tersi, zamanın hareket yönünün tersidir. Bu yüzden sola dönüyoruz.

Neden 18 dakika? Çünkü eski Meksika'da insanlar zamanı farklı şekilde bölüyordu. Her gün 20 bölümden ve her bölüm 72 dakikadan oluşuyordu. Eğer

bunu topladığınızda modern zamanımızın 24 saati olduğu ortaya çıkıyor. Üstelik artık bildiğiniz gibi, tüm eski Meksika sistemi dört rakamına dayanıyordu. 72 dakikalık kesirin dörtte biri 18 dakikadır ve bu da değişiklik yapmak için yeterince uzundur.

- Dönerken aynı zamanda zihinsel veya sözlü olarak tüm niyetlerinizi belirtin. Tüm sorunlarınızı, bağımlılıklarınızı, duygusal zorluklarınızı vb. şu sözlerle ele alın:

  13 cennetim beni gençleştiriyor. Bütün organlarımı tek tek onarıyorum. Bütün hastalıklarımı iyileştiriyorum.

  Değerli bilgiyle uyumlanıyorum.

  Gençleşiyorum ve her gün daha genç görünüyorum. Gri saçlarımı (gerekirse) orijinal rengine döndürüyorum. (Gerekirse) kilo veriyorum.

  Duygularımı iyileştiriyorum. Öfkeyi bağışlamaya, üzüntüyü mutluluğa, korkuyu kesinliğe dönüştürüyorum. Her gün daha mutluyum.

  Yolumdaki tüm engellerin ortadan kaybolmasını emrediyorum.

  Atalarımı iyileştiriyorum. Genetik mirasımı iyileştiriyorum.

  Yıkıcı kalıplardan uzaklaşıyorum. Tembelliği, korkuyu ve disiplinsizliği ortadan kaldırıyorum.

  İnançlarımı değiştiriyorum ve her türlü zihinsel sınırlamadan kurtuluyorum.

  Bilinçli rüyalarım var ve rüyalarım aracılığıyla yenilenebiliyorum.

  İyileşiyor ve yenileniyorum.

- Bu komutları açık ve kesin bir şekilde verin. Komutları otoriteyle vermiyorsanız dönmenin bir anlamı yok. Bunları 18 dakika boyunca tekrarlayın.
- 18 dakikalık döngüyü tamamladığınızda, hala aynı pozisyonda hafifçe durun.
- Sor*tolli*, evrenin ölçüsü ve hareketi, diyerek size gelmek, '*Xihualhi*.' Bu enerjiyi çiçeğin organları gibi davranan kollarınızdan alın.

- Şunu söyleyerek sizi iyileştirmesini ve gençleştirmesini emredin:

Ometeotl.[Kişisel ihtiyaçlarınızdan bir kez daha bahsedin.]*Ometeotl.*

- Bu işlemi en az 52 gün boyunca tekrarlayın.

Eski Meksikalılara göre 52 sayısının, her 52 yılda bir gerçekleşen Orion Kuşağı'nın mükemmel hizalanmasına bağlı olan sayı olduğunu unutmayın. Dolayısıyla yeni bir döngü, yeni bir rüya, yeni bir ateş, gençleşen ve iyileşen bir beden getirir.

Kocam Noel ve ben üç tur eğirme yaptık ve sonuçlara hayran kalmaya devam ediyoruz. Bu meditasyondan kazandığımız dinginliğin yanı sıra, Noel saçlarına kavuşuyor, benim saçlarım orijinal kızıl rengine dönmeye başladı ve ikimiz de kırışıklıklarımız büyük oranda azaldı. Noel'in kafasının tamamen pürüzsüz olduğu yerler artık her yerinden saç çıkıyor. Bir gün genç yeğenim geldi ve Noel'in kafasına bakmak için kanepeye oturdu. Ne yaptığını sorduğunda 'Saçlarının uzamasını izliyorum' diye yanıt verdi.

O noktada ikimiz de yaşadığımız değişiklikler hakkında kimseyle konuşmamıştık.

İş yerinde beni bir yıldır görmeyen meslektaşlarımdan biri yeni saç rengimi ne kadar beğendiğini söyledi. Yaptığım tek şey Sergio'nun bize öğrettiği teknikleri kullanmaktı.

Yaşadığım en dramatik değişiklik yalnızca bir ay önce, üçüncü dönme döngümden sonra gerçekleşti: 10 yıldır çektiğim kalça ağrısı tamamen azaldı.

Günde sadece 18 dakika yapılan eski bir Toltek gençleştirme uygulamasının bedenlerimizi ve yaşamlarımızı dönüştürmemize nasıl olanak sağladığı bizi hâlâ şaşırtıyor.

MAXİNTEZCACOATL VENOELÖLLINACATL,CANADA

Bana 2009 yılında romatoid artrit ve 2010 yılında Lyme hastalığı teşhisi konuldu. Metotreksat, hidroksiklorokin ve sülfasalazin gibi çok ciddi ilaçlarla yapılan birkaç denemeden sonra vücudumdaki inflamasyon belirteçleri ortaya çıktı.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

iyileştirilmemiş; aslında daha da kötüleşmişlerdi. Bu yüzden steroid ve opioid ilaçlara başlandım. Prognoz berbat ve iç karartıcıydı.

*O sıralarda Londra'da Sergio Magaña Ocelocoyotl ile tanıştım ve onun ilk kitabını okudum.*Altıncı Güneşin Şafağı*. Bilgilerin mantıklı, basit ve güçlü olduğunu hissettim ve bu yüzden egzersizleri her gün yapmaya başladım. Çoğu gün, bazen yeterince iyi olmadığım için. Disiplin eksikliğime rağmen genel sağlığım düzeldi. Opioid ağrı kesicilerden ve steroidlerden de kurtulmayı başardım ve kendimi yeniden canlı ve en önemlisi umutlu hissettim. Ayrıca Lyme'a farklı yaklaşımla bana daha fazla yardımcı olabilecek doktorlar da buldum.*

Yaklaşık yarım yıl sonra Sergio gençleştirme egzersizlerini öğretmek için Londra'ya geri döndü. Ders çok ilginç ama yoğundu ve benim için biraz yorucuydu. Bu yüzden en kolay egzersiz olan spinning ile devam etmeye karar verdim. Her gün evde kendi başıma pratik yaptım.

Birkaç hafta sonra Macaristan'daki ailemi ziyaret ettim ve deneyimlerimi anlatmaya karar verdim. Dinleyicilerim benden kendileriyle dönme egzersizi yapmamı istedi, biz de bunu birlikte yaptık; yaklaşık 20 bayan. İnanılmaz bir duyguydu! Katılımcılardan da çok güzel geri dönüşler aldım.

Eve döndüğümde romatologumu ziyaret ettim ve düzenli kan tahlillerimi yaptırdım. Birkaç hafta sonra başka bir test için geri çağrıldım çünkü ilki uyuşturucu olmadan gerçek olamayacak kadar 'iyi'ydi! İkincisi daha da iyiydi: Bir iltihap belirteci dışında her şey mükemmeldi ve hala da öyle.

En son Lyme kan testim, üç yıl önceki altı farklı türe kıyasla hafif pozitifliğe sahip yalnızca bir borrelia [parazit] türü gösterdi.

Toltek öğretilerine sonsuza dek minnettarım!

MARYALAMPER,İngiltere/HUNGARY

BÖLÜM 11

Ohmaxal: Kozmik Haç

Çarpıcı sonuçlara sahip başka bir gençleştirme tekniği daha var. Şimdi sizlerle paylaşacağım. Bunun büyük bir hazine olduğuna inanıyorum. Bunu bana açıklayabilecek öğretmenlerle tanıştığım için çok mutluyum.

Kozmik Haç

Kozmik Haç, eski Mısır, Hindu, Maya ve Tapınakçı gelenekleri de dahil olmak üzere birçok farklı kültürde ortaya çıkan bir semboldür.

Meksika'daki eski kültürler bu sembolü şu şekilde yorumluyorlar. Hepimizin kaynaklandığı ve geri döneceğimiz ilk enerji olan Centeotl, 13. cennette yaşıyor. Aynı zamanda Amomati, akılsız devlet ve Itzcuauhtli, Kara Kartal olarak da bilinir.

Kara Kartal, yin ve yang ikili kuvvetlerinin Meksika'daki eşdeğeri olan Ometecuhtli ve Omecihuatl, Bay İki ve Bayan İki'ye ayrılır. Ometecuhtli ve Omecihuatl'ın dört çocuğu var ve bunların hepsine Tezcatlipoca'nın (dumanlı ayna) bir çeşidi adı veriliyor.

Orijinal gelenekte Tezcatlipoca'lar, içimizdeki ve dışımızdaki özler, enerjiler olarak adlandırılıyordu; daha sonra dinin gelişiyle birlikte, bu durum onları tanrı olarak adlandırmaya kadar yozlaştı. Her biri günün bir anını, bir ay evresini, bir gündönümünü veya ekinoksu yönetir. Dolayısıyla onların ebedi hareketi, zaman olarak bildiğimiz şeye şekil veren şeydir.

Bunlar Tetzcatlipoca'lar ve nitelikleri:

~*Yayauhqui Tezcatlipoca*, Siyah Tezcatlipoca

Doğan ilk Tezcatlipoca'ydı. Ölüler ve rüyalar diyarı olan kuzey taç yaprağını ve bilinçdışı olan mağarayı yönetir. O aynı zamanda

gece yarısı, yeni ay ve sonbahar ekinoksunun hükümdarı.

~*Tlatlauhqui Tezcatlipoca*, Kırmızı Tezcatlipoca

Doğan ikinci Tezcatlipoca'ydı. Yenilenmenin ve dişil enerjinin yeri olan çiçeğin batı yaprağını yönetir. Aynı zamanda Xipe Totec olarak da anılır ve Kara Tezcatlipoca'nın rüyasını evrende harekete geçiren kişidir. O, yenilenmenin enerjisi ve gün batımının, azalan ayın ve bahar ekinoksunun hükümdarıdır.

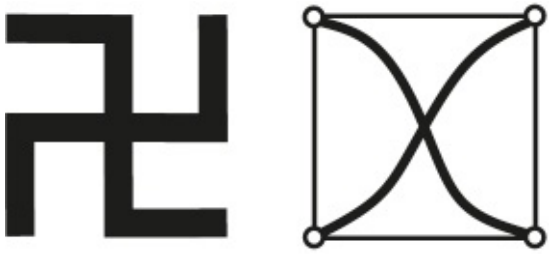
~*Texouqui Tezcatlipoca*, Mavi Tezcatlipoca

Üçüncü Tezcatlipoca ise çiçeğin güney taç yaprağını, disiplinin ve tekrarlayan desenlerin yerini yönetir. O, evrendeki tekrarlanan kalıpları ve aynı zamanda insanlardaki tekrarlanan kalıpları yönetir. Huitzilopochtli olarak da bilinir. O, şafağın, hilal ayının ve kış gündönümünün hükümdarıdır.

~*Quetzalcoatl*, Beyaz Tezcatlipoca

Dördüncü Tezcatlipoca, ışığın ve değerli bilginin yeri olan çiçeğin doğu taç yaprağını yönetir. Öğle vaktini, dolunayı ve sonbahar gündönümünü yönetir.

Çoğu insan Tezcatlipoca'lara ilahi nitelikler atfediyordu. Bununla birlikte, daha yüksek bilgiye sahip insanlar, 12. cennette, Ontlaixco adında, bu özlerin, ünlü Kozmik Haç'ın yanı sıra kadim insanların kutsal geometrisini oluşturmak üzere birleştiği bir yer olduğunu biliyorlardı.



Kozmik Haç

Bu şekilde Ometecuhtli ve Omecihautl, babanın ve annenin düşüncesi olarak bilinen iki enerji hattını temsil ediyor. Daha sonra dört çocuğu onları birleştirerek, harekete geçirildiğinde haçı oluşturan bir kare oluşturuyor.

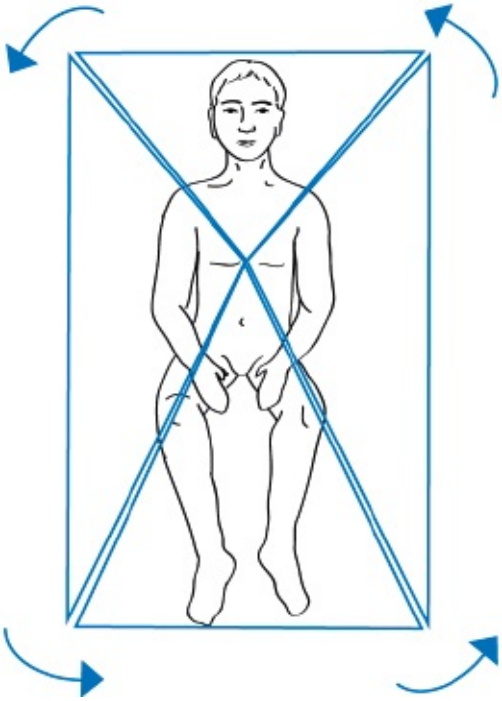
Saat yönünde (sağa doğru) dönen çarpı, zamanı ileri doğru hareket ettirir. Biz Meksikalıların sahip olduğu en canlı temsillerden bazıları Papantla'nın uçan adamları olan Voladores de Papantla'dır. Ayaklarından bir ipe asılan ve dönen dört adamdır. Akademisyenler (ve diğerleri) buna inanmayı reddetse de, bu eylem Kozmik Haç ilkesine dayanmaktadır.

Voladores de Papantla, Papantla'nın uçan adamları

Gençleşme ve iyileşme için Kozmik Haçı saat yönünün tersine (sola) hareket ettirerek süreci tersine çevirebiliriz.

EGZERSİZ: KOZMİK ÇAPRAZI ÇEVİRMEK
SAAT YÖNÜNÜN TERSİNE

- Rahatça doğuya bakacak şekilde oturun ve enerjisi zaten içinizde olan Kozmik Haç'ın göğüs kemiğinizin tam ortasında bir yel değirmeni gibi saat yönünde hareket ettiğini hayal edin.
- Haçın kanatlarından birine, üsttekine odaklanın ve haçı saat yönünün tersine döndürmeye başlayın. Çok yavaş başlayın ve bıçak en alçak noktasına ulaşana kadar hızı kademeli olarak artırın. Şimdi 'Gençleşme' deyin.



- Bir kez daha döndürün ve en düşük noktasına ulaştığında zihinsel olarak 'Yenilenme' deyin.
- Bir kez daha döndürün ve 'Saç rengi restorasyonu' deyin (buna ihtiyacınız varsa). İhtiyacınız olan gençleşmeye bu şekilde devam edin.
- Enerjinin dört kanatlı bir fan kadar hızlı hareket ettiğini hissedene kadar çaprazın hızını artırın.
- Bu bıçakların her birinin Tezcatlipoca'lardan birini temsil ettiğini, onun da zaman ölçülerinden birini temsil ettiğini unutmayın. Dolayısıyla, ne zaman

Kozmik Haç çok hızlı dönüyor, iyileşme ve gençleşme niyetiyle zihninizde zamanı geriye doğru hareket ettirmeye başlayın. Örneğin:

- Gece, gün batımı, öğlen, şafak, önceki gece, gün batımı, öğlen, şafak...

- 2016, 2015, 2014, 2013, 2012...

- Aralık, Kasım, Ekim, Eylül, Ağustos...

- Pazar, Cumartesi, Cuma, Perşembe...

- Dolunay, hilal, yeni ay, azalan ay, dolunay, hilal, yeni ay, azalan ay...

- Kış gündönümü, sonbahar ekinoksu, yaz gündönümü, ilkbahar ekinoksu...

- Şimdi gençlik, çocukluk, rahim, şimdi gençlik, çocukluk, rahim...

Önceki alıştırmada olduğu gibi, bunu 18 dakika boyunca ve en iyi sonuçları istiyorsanız en az 52 gün boyunca yapın.

Bu tekniği uygularken su kaplarını elinizde tutabilirsiniz. Su, şifa ve gençleştirme özellikleriyle doyurulacaktır. Daha sonra içebilirsiniz.

Sonuçlar kişiden kişiye değişir; ancak hastalanmadan önceki ana giden ve inanılmaz iyileşme yaşayan hasta hastalarım oldu. Diğerleri bu tekniği geçmişteki travmaları, hastalıkları, kazaları, istismarları, tacizleri silmek için kullanmayı tercih ettiler.*vesaire.*Bazıları gençleşti, bazıları ise hayatlarını başka şekillerde değiştirdi. En muhteşem sonuçlar, 52 gün içinde büyük değişiklikler görüp yola devam eden insanlardan geldi.

Mayıs 2013'te Sergio'nun iki atölyesine katıldım. Bu kurslar bana yeni bir dünya açtı. Hayatın benimle etkileşimi gibi, benim de hayatla etkileşim şeklimin değişmeye başladığını fark ettim... Fiziksel ve duygusal sağlığım, uygulamalarla ve yardımcı olmak için ortaya çıkan yeni sağlık uygulayıcılarıyla iyileşmeye başladı. Ailem ve iş arkadaşlarım arasında zor ilişkiler gelişmeye başladı ve daha fazla bereket geldi (kocam için yeni işler).

Mart 2015'te Sergio'nun gençleştirme atölyesine katıldım. Gerektiğinde 52 gün boyunca çiçek açma gençleştirme egzersizini yapmaya başladım ve kendimi giderek daha iyi hissettim. Daha sonra, yaşım daha büyük olduğundan (ellili yaşların başı) ve ilgi gerektiren birkaç fiziksel ve duygusal sorunum olduğundan, dört hareket yapmaya karar verdim. Ben de bunu 208 gün üst üste yaptım, fiziksel ve duygusal iyileşmeyi, atalarımın iyileşmesini, doğru insanlarla tanışmayı ve çiçeklenmem için doğru deneyimleri yaşamayı istedim.

Fark ettiğim ilk değişikliklerden biri jet lag'ı aşmanın çok daha kolay olmasıydı. Avrupa'ya seyahat ettiğimde neredeyse hiç jet lag yaşamadım, ilk geceden itibaren iyi uyudum (normalde benim için beş günlük bir süreç). Daha uyumlu bir insan oldum ve 'akışa devam etmenin' çok daha kolay olduğunu gördüm. Sıkı bir şifa diyetine (hem evde hem de dokuz haftalık seyahat boyunca) devam edecek güce ve disipline sahiptim. Artık daha sık gülüyorum ve hayat daha büyük mutluluklarla dolu.

Günlük pratik, yolumu dikenlerden temizlemeyi hedefleyebileceğim destekleyici bir meditasyon haline geldi. Atalarımı ve soyunu iyileştirme niyetini sık sık taşıyordum. Ben geniş bir aileden geliyorum ve sayımız çok fazla olduğu için pek çok zihinsel ve fiziksel sağlık sorunu yaşıyoruz. Muayenehanemi tamamladığımdan beri aile üyelerinden biri sonunda kendisine kötü davranan kocasını terk etti ve boşandı. Mevsimsel duygudurum bozukluğu yaşayan bir başkası ise uzun zamandır en sağlıklı kışını geçirdi. Bir diğeri nihayet kalça protezi ameliyatı olmaya karar verdi. Bu olayların ata soyunun temizlenmesinden kaynaklandığını kesin olarak söyleyemem ama sizi meraklandırıyor.

Geçtiğimiz Kasım ayında bir gün Kozmik Haç gençleştirme uygulamasını yaparken bir an şüpheye düştüm ve bunun gerçekten hayatım üzerinde bir etkisi olup olmadığını merak ettim. Bu düşünceden 20 dakika sonra ön kapı çalındı. Postacı, kocamın önceki şirketinden kendisine olan borcunu alacağını belirten taahhütlü bir mektupla oradaydı. Bu sadece bir tesadüf müydü? Öyle düşünmüyorum.

ELINGWYN, ÖNTARIO, CANADA

2015 yılında bana meme tümörü teşhisi konuldu. Doktor ameliyat ve radyasyon tedavisi önerdi ama ben sağlığıma kavuşmanın başka bir yolu olması gerektiğini düşündüm.

Sergio'yla tanıştıktan ve atölyelerinden birine katıldıktan sonra hayallerim ve yeraltı dünyalarım üzerinde çalıştım ve mağaramı nasıl temizleyeceğimi öğrendim.

Altı ay sonra kontrol için doktoruma gittiğimde tümörümün kaybolduğunu gördüm. Doktorum tedavi olmadan bunun mümkün olacağına inanmıyordu ama kendiliğinden bir iyileşme olduğunu kabul etmek zorunda kaldı.

Daha sonra Sergio'nun gençleşme atölyesine katıldım ve 52 gün boyunca egzersiz döngüsü yaptım. Harika bir sonuç elde ettim. 52 yaşındayım ve 35 yaşında görünüyorum. Arkadaşlarım bana estetik ameliyat olup olmadığımı sordular.

Hala dönüyorum ve çapraz egzersiz yapıyorum. Sağlıklıyım ve kendimi harika hissediyorum.

STEFANYA,BENTALY

Stefania egzersizleri yapmayı bırakmadı ve sonuçlar gerçekten muhteşem.

BÖLÜM 12

Dolunay Ritüeli

Evrenin büyük gözlemcileri olan eski Meksikalılar, yaşlanmanın, şimdi zaman dediğimiz şeyin sonsuz akışıyla doğrudan ilişkili olduğunu fark ettiler. Ancak gözlemleri daha da ileri gitti; normal şartlarda bir kadının ömrünün bir erkeğinkinden daha uzun olduğunu fark ettiler; bugün bunu bir kez daha görüyoruz. Bunun belirli bir faktöre bağlı olduğu sonucuna vardılar: adet görme. Kadınların, daha önce bahsettiğimiz organlarda -karaciğerde öfke, akciğerde üzüntü,*vesaire.*Ayrıca kadınların adet görmeyi bıraktığı andan itibaren daha hızlı yaşlanmaya başladıklarını da gözlemlediler. Böylece erkeklerin negatif enerjiden kurtulmaları, kadınların ise menopoz sonrası kötüleşmeyi önlemeleri için bugün neredeyse bilinmeyen bir ritüel yarattılar. Aynı zamanda gençleştirme uygulaması olarak da yapılabilir.

EGZERSİZ: DOLUNAY RİTÜELİ

Bu ritüel şuna çok benziyor: *Yezcoatl*, kan yılanı. Dolunayda yapmalısınız.

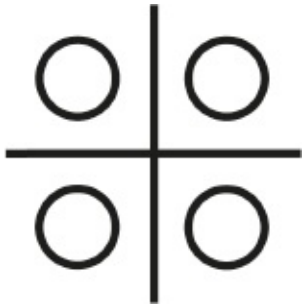
- Gözlerinizi kapatın, yediye kadar sayarak burnunuzdan nefes alın ve yediye kadar sayarak ağzınızdan nefes verin. Bu bir döngüyü tamamlar.
- Yedi döngü bir hareket oluşturur. Ay sayısı olan 28 sayısına ulaşmak için dört hareketi tamamlayın.
- Ayın tacınızdan aşağı indiğini, Dünya'nın ayaklarınızdan yukarı çıktığını ve her ikisinin de kalbinizde birleşerek bir bütün oluşturduğunu hayal edin. *Yezcoatl*, vücudunuzda dolaşacak, ilerledikçe iyileştirecek ve onaracak ve kalbinize geri dönecek bir kan yılanı.
- Öncelikle karaciğerinize götürün. Hayatınız boyunca orada biriken tüm öfkeyi ve hasarı sindirmesini emredin. Onun karaciğerinizde birkaç dakika kıvrandığını, onu temizlediğini ve arındırdığını hayal edin.
- Daha sonra böbreklerinize götürün. Hayatınızda hissettiğiniz tüm korku ve suçluluk duygusunu sindirmesini ve bu alandaki tüm hasarı iyileştirmesini söyleyin. Birkaç dakika boyunca böbreklerinizin etrafında kaydığını hayal edin.
- Midenize götürün ve hayatınız boyunca atlatamadığınız tüm travmaları ve midenize gelen her türlü fiziksel hasarı sindirmesini sağlayın. Birkaç dakika boyunca midenizde kıvrandığını hayal edin.
- Daha sonra ciğerlerinize çekin. Tek bir yılanın her iki akciğerden de kaydığını hayal edebileceğinizi veya yılanın ikiye bölünmesini ve her akciğere bir yılanın gitmesini sağlayabileceğinizi unutmayın. Birkaç dakikalığına ciğerlerinizdeki kasveti ve hüznü sindirsinler ve iyileştirsinler.
- Başka bir hastalık veya hasara maruz kalırsanız, kan yılanını bu bölgeye götürün ve ona sorunu yaratan duyguları sindirip iyileştirmesini söyleyin.
- Şimdi yılanın kalbinizde hareket ettiğini hayal edin ve ona kalbinizdeki yaşlanmayı ve kalp hasarını sindirmesini emredin.
- Bunun olduğunu hissettiğinizde bir tane sayın.

- Yılanı bir kez daha kalbinizde canlandırın ve kalp atış hızınızın yavaşlamasını ve yılanın yaşlanan tüm enerjiyi ortadan kaldırmasını emredin.
- Sonra iki tane sayın.
- Yılanı tekrar kalbinizde canlandırın, kalp atışlarınızı tekrar yavaşlatın, nefesinizi derinleştirin ve üçe kadar sayın.
- Bu işlemi 13'e kadar sayana kadar yavaş ve ölçülü bir şekilde tekrarlayın.

- Bu zamana kadar az çok eski Meksikalıların uyanıkken rüya görme durumu dediği duruma girmiş olacaksınız. Uyurken rüya gördüğünüzde olduğu gibi vücudunuz felç hissedecek ve elleriniz ve ayaklarınız sanki onları hareket ettiremiyormuş gibi ağırlaşacak. Bu durumda yaptığınız her şey mağaranızın derinliklerine inecek ve sıradan görselleştirmeden çok daha fazla güce sahip olacaktır.
- Gözlerinizi açmadan, kalbinizdeki yılanı sol işaret parmağınıza doğru hareket ettirin ve onu yumuşak bir şekilde yukarı aşağı hareket ettirerek rüyanın felcini kırın.
- Kan almak için sağ elinize bir iğne veya kendinize batırabileceğiniz başka bir şey alın. Orijinal ritüelde maguey dikeni kullanılır.
- Bir damla kan almak için sol işaret parmağınızı delin. Ortaya çıktığında, komut:

Kanım tüm öfkeyi, korkuyu, travmayı, üzüntüyü, hastalığı ve yaşlanmayı gidersin ve tüm bedenimi arındırıp gençleştirsin.

- Parmağınızın üzerine yeterince büyük bir damla damlattığınızda, onu Toprak Ana Tonantzin'deki dört hareketin sembolünü çizmek için kullanın:



Dört hareket

- O zaman Dünya'ya gençleşmek için kanınızı sunduğunuzu söyleyin

ve iyileş.

Bu ritüel ayda bir kez, dolunay gününde veya bir gün önce veya sonra (dolunay etkisi bu süre boyunca devam ettiği için) yapılır. Ancak dilerseniz üç gün üst üste gerçekleştirebilirsiniz. Náhuatl'daki 'üç'ün şu olduğunu unutmayın:*evet*, gelen*yeztli*, 'kan'. O halde kutsal matematiğe uygun hareket etmek için bu tür ritüelleri üç günden fazla yapmayın.

Vücudumu hastalıklardan ve zamanın etkilerinden uzak tutmak için uzun süredir bu ritüeli uyguladığımı da eklemek isterim.

Pek çok eski maneviyat biçimini araştırırken, bazı eski kültürlerde bazı kadın ve erkeklerin yaşlanma sürecini nasıl tersine çevireceklerini bildikleri bilgisine rastladım. Amaçları, yaşam, ölüm ve yeniden doğuş döngüsünden geri dönmek zorunda kalmadan, ruhlarının kaderini gerçekleştirecek kadar uzun yaşamaktı. 55 yaşımdayken şöyle demeye başladım: '60 yaşına geldiğimde eskilerin yaşı nasıl geri döndürdüğünü öğreneceğim ki ben de bunu yapabileyim!'

21 Nisan 2014'te 60 yaşıma girdim. O zamana kadar dizlerim giderek daha fazla ağrımaya başlıyordu ve kilom, etrafta dolaşmayı giderek daha da zorlaştırıyordu. Sergio ile Meksika'ya yaptığım son seyahatimde o kadar ağır ve formsuzdum ki, dizlerim o kadar kötüydü ki, bir tören yapmak için Güneş Piramidi'ne tırmanamamıştım.

2014 yılı boyunca daha da kötüleşmeye devam ettim. Kasım ayına gelindiğinde dizlik takıyordum ve o kadar çok ağrı kesici ilaç kullanıyordum ki karaciğerim için endişeleniyordum. Tırmanmak neredeyse imkansızdı ve elbette kilom da artıyordu. Kiropraktörüm ve doktorum beni bir cerrahla görüşmeye teşvik ediyordu.

İnsülin direncimin olduğunu keşfettim ve endokrin sistemimin sorumluluğunu üstlenmeye başladım. Kilom azalmaya başladı ama sağ dizim hala acı çekiyordu. Nihayet 2015 yılı başında aile hekimime gittim ve dizimi yerinde tutan hiçbir şeyin olmadığını söyledi. Röntgenler her iki dizimde de orta ila şiddetli artrit olduğunu gösterdi. Doktor MR taraması ayarladı ve Mayıs ayının ilk haftası için cerrahla randevu aldı. Bu bana bir mucize bulmam için beş hafta verdi.

Sergio'nun yaşını geri döndürme kursuna katıldım ve sonrasında uygulamalara özen gösterdim. Her gün daha iyi olmaya başladım. İyileşmeme yardımcı olması için gereken takviyeleri araştırmaya başladım ve onları aldım. Sanki tüm evren bu süreci destekliyordu.

Şimdiye kadar duyduğum en güzel sözlerden bazıları cerraha gittiğimde bana şunu söylediğinde geldi: 'Laura, üzgünüm ama MR'ını okuyamıyorum.'

Dehşete düşmüş bir halde cevap verdim: 'Ama bir santim bile kıpırdamadım!'

'Hayır çok açıktı ama okuyamıyorum' dedi.

Kafam karışarak 'Ama neden?' dedim.

'Röntgenden sonra bana gelseydiniz çok ciddi bir ameliyatla karşı karşıya olurduk ama bu aynı diz değil' dedi. Aslında bunda herhangi bir sorun göremiyorum."

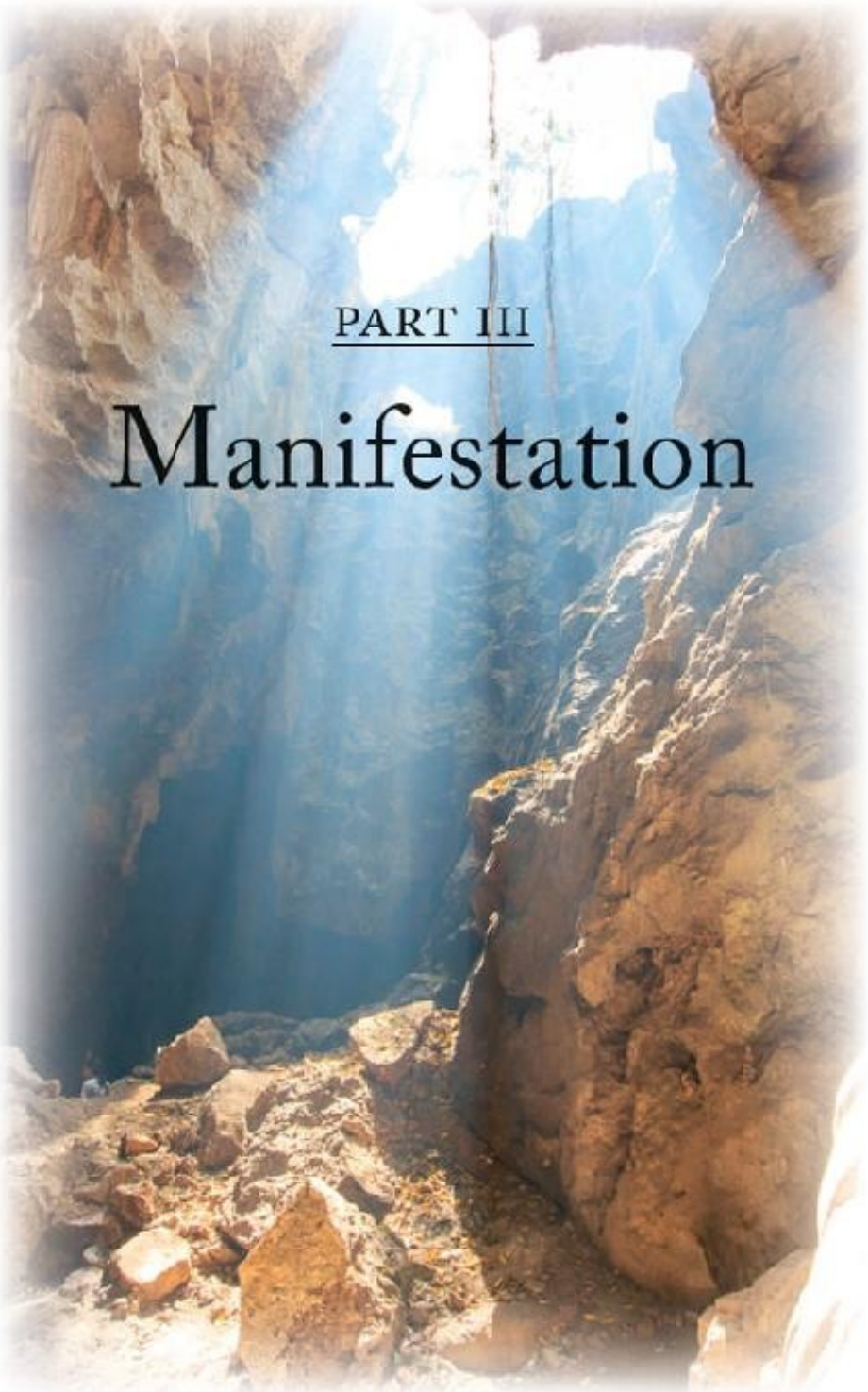
Çok mutluydum. 'Yani ameliyat olmama gerek olmadığını mı söylüyorsun?'

O, 'Hayır, herhangi bir ağrınız ya da başka sorununuz yoksa hayır' diye yanıt verdi. Ne yapıyorsan onu yapmaya devam et.'

Şimdi, bir yıldan biraz daha uzun bir süre sonra, 365 günlük yaş geri dönüşünü tamamladım. 50 kilodan fazla kaybettim ve yürüyorum, tırmanıyorum ve hatta atlıyorum. Bu yıl 62 yaşına gireceğimi söylediğimde insanlar şok oluyor. 2015 yılının Aralık ayında Meksika'ya geri döndüğümde, sadece Güneş Piramidi'ni tamamlamakla kalmadım, aynı zamanda zirveye ilk çıkan da ben oldum.

Artık özgürüm ve gelecek tamamen açık.

LAURAHEMING,CANADA



PART III

Manifestation

BÖLÜM 13

13 Cennet

Birkaç yıl boyunca şifa ve gençleşme dünyasını keşfettikten ve bazı muhteşem sonuçlar elde ettikten sonra, kendimde olumlu değişiklikler yapmış olmama rağmen, ev ve ilişki gibi her zaman tezahür ettirmek istediğim bazı şeylerin hala eksik olduğunu fark ettim. Açıkçası, bir sonraki adım tezahür dünyasını ve olumlu düşünceyi keşfetmekti.

İlk öğretmenim Laura Muñoz ile mumların gücüyle bazı tezahür sonuçları elde etmiştim. Ancak antik uygarlıkların törenlerini öğrendiğimde And Dağları'nda önemli bir adım attım.*paqos*olarak bilinir *despachos. Despacho'lar*Törenler, düşüncelerinizi, duygularınızı ve eylemlerinizi Dünya'dan evrenin tüm güçlerine göndereceğiniz ve karşılığında size bir şey vererek karşılık verecek olan bir tür küçük mandala yapmayı içerir. İşte o zaman ritüelin önemini anladım.

Meksika'da, bir ritüel adak etrafında dansların saatlerce yapıldığı büyük törenleri biliyordum. Nefes kesiciydiler. Ancak bunları kendi başınıza yürütmek zordu. Ayrıca Teotihuacán'da sloganı 'insanların tanrıya dönüştüğü yer' veya 'insanların enerjiye dönüştüğü yer' olan bir ritüel geleneğinin olduğunu da biliyordum. Böylece kadim tezahür ritüellerinin hala var olduğunu ama iyi gizlenmiş olduklarını anladım.

Bunun doğru olduğu ortaya çıktı. Eski Meksikalılar için uyanık dünyadaki olayları yaratan şey rüyalardı, dolayısıyla ritüelleri çoğunlukla *nahualismo* rüya görme geleneği olmakla birlikte, aynı zamanda Hz.*tonal*, uyanık dünya. Onlarla deneyler yapmaya başladım ve o andan itibaren yarattığım her şey ya ortaya çıktı ya da gerçekleşmediyse onun yerine daha iyi bir şey ortaya çıktı. Yani özel bir şey istesem ve bu gerçekleşmezse, yakında daha iyi bir şeyin geleceğine güvenebilirdim.

Bu bölümde size vermek üzere üç ritüel seçtim. Biri rüyaya ait

diğeri kozmik matematiği içeriyor ve sonuncusu gücün mağaralarını araştırıyor. işlemlerini yapmanızı öneririm*Teomania*veya iyileştirme egzersizleri (*içinde Bölüm I*) ancak tezahür egzersizlerine başlamadan önce, böylece yeraltı dünyalarınız tezahür sürecine müdahale etmez.

Umarım hayallerin gerçekleşir!

13 Cennet

Daha önce de belirtildiği gibi, eski Meksikalılar 13 göğün varlığına inanıyorlardı. İlkel enerjinin, Centeotl'un, yani Kara Kartal'ın ya da akılsız halin, madde dediğimiz Tlalticpac'a, içinde yaşadığımız yere dönüşmesi için 13 adım attığını belirttiler. Yani 13 gök, bize madde dünyasını tezahür ettirmemiz için gerekli enerjiyi sağlayan boyutlardır.

Şimdi, bu gökleri analiz ettiğimizde bunların eski Meksikalılar, özellikle de Teotihuacán'lar, Toltekler ve Mayalar için son derece önemli olduğunu görüyoruz. Aynı şey Andlar ve onlarınki için de geçerlidir.*despacho*, Dünya'dan yıldızlara giden sunular. Kozmosu gerçekliğin işleyişinden ayrı değil, onun ayrılmaz bir parçası olarak görüyorlardı. Dolayısıyla, Toltec veya Maya olduğunu iddia eden ancak ne kozmik matematikle ne de rüya dünyasıyla ilgili olan bir bilgi gördüğümde, her zaman onun kökenlerini sorgularım, çünkü bu kültürlerin temelini oluşturan şey bu kozmik sistemlerdir. Üstelik bu durum Sümerler, Babilliler ve Mısırlılar için de geçerliydi.

13 göğü mümkün olan en basit şekilde anlatacağım, böylece onları anlayabilir ve daha sonra bunları evrenin güçleriyle birlikte istediğiniz yaşamı yaratmak için kullanabilirsiniz.

Açıklamaya başlamadan önce göklerin sekizinin enerjik olduğunu belirtmek isterim. Hatırlarsanız sekiz, gecenin karanlığında gizlenen, görülemeyen şeylerin sayısıdır. Diğer beş gök ise fizikseldir ve beşi, beş parmağımız aracılığıyla fikirleri gerçeğe dönüştüren sayıdır. Fiziksel dünyadaki yaratılışın sayısıdır. Yani kozmoloji, matematiksel temelleriyle mükemmel bir uyum içindedir.

Bunlar 13 göktür:

~*13. cennet:* Burası ilksel enerjiyi, Centeotl'u, her şeyin kendisinden geldiği ve her şeyin kendisine geri döndüğü enerji. Ayrılık kavramı aslında bir yanılsamadır. Hepimiz Centeotl'uz. Ben bana dönüşme fikrini ortaya atan Centeotl'um; üzerine yazdığım bilgisayar, bilgisayar olma fikrine sahip olan Centeotl'dur ve var olan her şey böyle devam eder.

~*12. cennet:* Centeotl'un ilk ikisine dönüştüğü yer burası kreasyonlar, Ometecuhtil ve Omecihuatl, Bay ve Bayan İki. Dolayısıyla var olacak fikirler, mecazi olarak deniz kabuğunun sesi ve dumanın dumanı aracılığıyla bu cennette şekilleniyor. *Sahumador*, lekelenme kabı. Tezahür ettirmek istediğiniz şeyleri yaratmak için bu cenneti ziyaret edebilirsiniz (*Bu süreci daha sonra anlatacağım*).

~*11. cennet:* Burası Bay İki ve Bayan İki'nin çocuklarının yaşadığı yer. dört Tezcatlipoca. Bu cennette olduğunuzda onlardan istediğiniz şeyleri isteyebilirsiniz. Siyah olandan rüyalarınızı ve bilinçdışı zihninizi iyileştirmesini isteyin, kırmızı olandan fiziksel şifa isteyin, mavi olandan irade ve disiplin isteyin ve beyaz olandan değerli bilgi isteyin. Burası çok önemli bir cennet ama tezahür için 12. cennete gitmek daha iyi.

~*10. gök – kırmızı gök:* Burası tamir ettiğiniz, yenilediğiniz ve vücudunuzu gençleştirin, çünkü daha önce öğrendiğimiz gibi, anne karnında rüya gördüğünüzde vücudunuz annenizin cildine nüfuz eden kırmızımsı ışıkta şekilleniyordu ve böylece bilinçdışı zihniniz kırmızı rengi kırmızı rengin yaratılışıyla ilişkilendirir. fiziksel beden.

~*Dokuzuncu cennet – mavi cennet:* Birçok gelenek, bizim oradan geldiğimizi söylüyor. yıldızlar ve hepimizin yol gösterici bir yıldızı var. And Dağları'nda ona Apu Estrella Guia - Apu Rehberlik Yıldızı diyorlar. Hıristiyan geleneğinde bir yıldız, Magi'yi bebek İsa'ya yönlendirir. Geleneğimizde yol gösterici yıldızımız belirli bir yıldız değildir, dokuzuncu cenneti, yıldız bilgeliğinin cennetini ifade eder.

~*Sekizinci cennet – altın cennet:* Burası güneşin cenneti *nahual*–Fiziksel güneş var olmadan önce güneşin ruhu. Eski Meksikalılara göre normalde kartal veya jaguar şeklinde tezahür eder. Antik kültürlerde güneşin farklı tezahürlerine sahip olmak yaygındır; örneğin Mısır'da bok böceği, güneş diski ve şahin var. Kadim bilgi insanları, kaderlerini aramak için rüyalarda veya değişen bilinç durumlarında bu cennete gittiler.

~*Yedinci cennet – beyaz cennet:* Burası ayın cenneti *nahual*–Ayın ruhu, fiziksel ay var olmadan önceydi. Bizim için ay, Kara Tezcatlipoca'nın temsillerinden biridir. Bize hem şans hem de rezillik verebilir. Fiziksel tezahür için 12. ile birlikte bu cennete gitmek en iyisidir.

~*Altıncı cennet – hareketin cenneti:* Kozmik Haç ikamet ediyor burada her şeyin hareket etmesini sağlayan haç var.

~*Beşinci gök:* Burada fiziksel evrenin sınırlarını geçiyoruz. Kuyruklu yıldızlar ve kayan yıldızlar bu cennetin bir parçasıdır ve bize her şeyin hareket ettiğini hatırlatır.

~*Dördüncü gök:* Burası tüm fiziksel yıldızların cennetidir. Şöyle söylenir yarısı güneşin, diğer yarısı da ayın müttefikidir, yani gece-gündüz ikiliğini temsil ederler. *tona*Ve *nahual*.

~*Üçüncü cennet:* Venüs bu cennette yaşıyor. Venüs olarak kabul edildi yıldızı *tonal* şafak vakti ve aynı zamanda yıldızın yıldızı *nahual* Görünüşe göre geceleri varoluşumuzu iki gerçekliğe bölüyoruz; uyanık dünya ve rüya dünyası.

~*İkinci cennet:* Fiziksel güneşin cenneti Tonatiuh.

~*İlk cennet:* Eski Meksikalılar bu cennete şöyle diyorlardı: Üzerimizdeki doğrudan etkisi nedeniyle 'ayın görünmez hapishanesi'. Fiziksel ayın, rüzgarların ve bulutların cennetidir. Rüzgarlar iyi ve kötü günleri getirir, bulutlar ise duygusal değişimler getirir ve suları yöneten ay tarafından yönetilir. Bu nedenle, eğer daha istikrarlı bir hayat yaşamak istiyorsak, bilincimizin bu cennetin ötesine geçmesi hayati önem taşıyor.

EGZERSİZ: 13 GÖKTE TECESSÜR ETMEK

Bu egzersizi geceleri, uykuya dalmadan önce, bilimin artık hipnogojik durum olarak adlandırdığı duruma girdiğinizde yapmanızı öneririm.

- Yatağınıza rahatça uzanın ve size öğrettiğim nefes döngülerini yapın. Bölüm 528'e karşılık gelen yedinin dört döngüsü, rüyaların koruyucusu ayın sayısı.
- Kan yılanını daha önce olduğu gibi kendi içinizde yaratın ama bu sefer onu tüm organlarınıza götürmek yerine, doğrudan kalbinize gitmesine izin verin ve daha önce anlattığım gibi bir, iki vb. sayarak kalp atışlarınızı yavaşlatmaya başlasın. Dolunay Ritüeli.
- 13'e kadar sayıp ellerinizin yarı felçli olduğunu hissettiğinizde, kalbinizdeki yılanı alnınıza götürün ve yeşim çakranızdan dışarı çıkmasını sağlayın.*chalchiuhuitl*, nerede senin*tonal*Ve*nahual*birleşin. Bu genellikle eski Mısır firavunlarının tasvirlerinde gösterilir; Sanırım onlarda da benzer bir disiplin vardı.
- Şimdi o yılanın odadan dışarı çıkmasını, bulutların ve rüzgarların arasından havaya yükselmesini ve ayın geçmesini sağlayın. Ona artık dualitede yaşamayacağınızı söyleyin. Bulutları geçmek duygularınızı iyileştirir ve ayın ötesine geçmek, ay dualitesinin görünmez hapishanesinin üstesinden gelir.
- Rüya halindeyken güneşin, Venüs'ün, yıldızların, kuyruklu yıldızların ötesine geçin ve Kozmik Haç'ı bulacağınız altıncı cennete gidin.
- Yukarı çıkmaya devam edin ve yedinci göğe, ayın göğüne girin. Görmek için sor*nahual*ayın.
- Ancak*nahual*sana göre sorun yok. İrissiz gözleri olan bir hayvan ya da kadın gibi görünebilir. Aslında onu tanımanın yolu da budur. Ona arkadaşlığınızı sunun ve karşılığında tezahür ettirmek istediğiniz her şeyi isteyin. Ay ile keyifli bir şekilde geçinmeye çalışın.
- Şimdi ayın göğünden ayrılın ve güneşin göğünden yukarıya doğru ilerleyin.*nahual*e yıldızların cennetine ve 10'uncu cennete, kırmızı cennete. Eğer iyileşmeye ihtiyacınız varsa, vücudunuzu yenilemek için bir süre orada kalın.
- Daha sonra Tezcatlipocas cennetinden geçerek Ometecuhtli ve Omecihuatl'ın yaşadığı 12. cennete çıkın. Onları görmeyi isteyin.

- Ancak yaratılış çiftinin size görünmesi gayet iyi. Bazen onları öğretmenlerimden biri ve eşi, bazen de annem ve babam olarak gördüm. Hatta onları iki ağaç olarak gördüm.
- Bay ve Bayan İki ile tanıştıktan sonra onlardan sizin için ses eşliğinde bir şeyler yaratmalarını isteyin.*karakol*e dumanı*Sahumador*. En fazla dört şey isteyebilirsiniz. Zihinsel olarak şunu söyle:*Ometeotl.'*
- Bu işlemi tamamladığınızda iki kattan aşağıya inin ve yıldızlar cennetine dönün. Kozmosu gözünüzde canlandırın, herhangi bir yıldız olabilir, kendi yol gösterici yıldızınızı bulun ve onun daha parlak bir şekilde parlamasını sağlayın, böylece daha şanslı bir hayata sahip olursunuz.
- Uyuyana kadar yol gösterici yıldızınızı düşünün.

Bu egzersizi yeni aydan itibaren 13 gün boyunca tekrarlamanızı öneririm, böylece dolunaydan bir gün önce bitirmiş olursunuz ve her şey evrenin döngüleriyle mükemmel bir şekilde senkronize olur. Bazı aylarda istekleriniz ortaya çıkacak, bazıları ise ortaya çıkmayacaktır. Bir sonraki ay döngüsünde tezahür etmeyenler için prosedürü tekrarlayabilirsiniz.

Umarım tüm hayallerin senin için göklerden iner.

Sergio'nun atölyesine katıldığımda ay Metztli'den evimi yeniden dekore etmemi mümkün kılmasını istedim.

Bir süre sonra tamamen aklımdan çıkmış. Ancak bir gün gardırobumu değiştirdim. Daha sonra halıdan kurtuldum. Daha sonra mutfağı, oturma odasını ve yemek odasının zeminlerini değiştirdim. Daha sonra bu odaların hepsini boyattım. Her şey yavaş yavaş ve sorunsuz bir şekilde gerçekleşti.

Bir süre sonra çalıştay notlarımı tekrar okurken tüm bu değişikliklerin benim isteğim doğrultusunda gerçekleştiğini fark ettim. O anda Sergio'nun sözleri beni etkiledi: 'İsteklerinizi yazın, çünkü onları unutma eğilimindeyiz.'

DRPATRİKYAQUINTOS,MEXICOCŞEHİR

BÖLÜM 14

Tlahtollin: Matematiksel Sıralaması Yaratılış

İşte Toltek numerolojisine dayanan çeşitli öğretileri bir araya getirerek oluşturduğum büyüleyici bir teknik. En olağanüstü sonuçları üretti.

Daha önce de belirtildiği gibi,*tlahtolli*Náhuatl dilinde 'kelime' anlamına gelir ve*ollin* 'hareket' anlamına gelir.*Tlahtollin*'yaradılışın matematiksel düzenini yaratan kelimenin hareketi' anlamına gelir. Bu, dilediğimiz her şeyi (belki bilinçli bir ölüm, berrak rüyalar veya iş, yaşam gibi daha fazla maddi öğe) tezahür ettirmek için rüyaları, numerolojiyi ve kozmosla, Dünyayla ve kendi enerji sistemimizle olan ilişkimizi bir araya getirmenin bir yoludur. araba vb. Duyguları iyileştirmek de dahil olmak üzere şifa için de yapılabilir.

Burada tekniğin uygulama şeklini ve konseptini açıklayacağım. Aynı anda tek bir şey için gerçekleştirin.

EGZERSİZ: İÇERİSİNDE GÖSTERMEK *TLAHTOLIN*

Bu egzersizi günün herhangi bir saatinde yapabilirsiniz. Ancak en iyi zaman gün batımı olacaktır.

- Oturun, yüzünüz doğuya dönük olsun ve rahatınıza bakın.

Ce, BİR

Tezahür sürecinde başlamamız gereken yer şüphesiz burasıdır. Arzuladığımız şeyi yaratabilmemiz için Centeotl'un aklına yeni bir fikir, ilkel enerji koymalıyız.

- Tezahürünüze atayacağınız sembolü seçin. Bir çiçek ya da sinek kuşu gibi arzunuzu temsil eden herhangi bir şey olabilir, ancak hatırlayabildiğiniz bir şey olmalıdır, çünkü egzersizin sürdüğü 13 gün boyunca onu kullanmaya devam etmeniz gerekir.
- Şimdi uzanıp ellerinizi başınızın üzerinde birleştirdiğinizde belli bir noktaya ulaşacaksınız. Centeotl enerjisini bireysel bilincinize birleştiren nokta budur. Bu nedenle, kollarınızı başınızın üzerine kaldırın ve ellerinizi, içinde tezahürünüzün sembolünü görselleştireceğiniz bir daire oluşturacak şekilde birleştirin.

***ÖBEN*, İKİ;*İHMAL*, KEMİK**

İkinci adım, içi boş bir kemiğe dönüşmeyi içerir; bu, Yerli Amerikalıların şifacılarına içi boş kemik adını verdikleri bir şeydi. Meksika geleneğinde, atalarınızın tüm bilgeliğiyle Centeotl enerjisinin bedeninizin silindirinden geçmesini sağladığınızda içi boş bir kemik olursunuz.

- Ellerinizi ayırın ve onları kullanarak etrafınızda yukarıdan aşağıya bir silindir oluşturun.

- Sembolünüzün enerjisinin vücudunuzda aşağıya doğru hareket ettiğini, silindirin merkezinden geçerek Dünya'ya ulaştığını hayal edin. Amaç, enerjik bedenlerinize damgalanmış, tezahürünüzü engelleyebilecek tüm atalardan kalma enerjiyi silmektir.

EEI, ÜÇ; *YEZTLİ*, KAN

Üçüncü adım, sembolden Dünya'ya akan enerjinin kanınıza girmesine ve kan dolaşımınız yoluyla tüm organlarınıza akmasına izin vermekten oluşur.

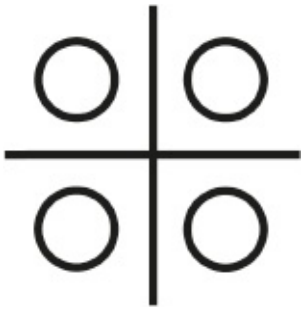
- Kanınızın vücudunuz, organlarınız, varlığınız, duygularınız aracılığıyla niyetinizi taşıdığını hayal edin. O senin içinde yaşıyor.
- Kanın aralarındaki temas olduğunu unutmayın.*tonaN*e*nahual*uyanık ve rüya gören bedenlerinizi aynı amaçla programlıyorsunuz.

NAHUI, DÖRT; SIRASIMDİĞEREARTH

Dördüncü adım, şu anda göklerde, kemiklerinizde ve kanınızda var olan enerjiyi, orada tezahür etmesi için Toprak Ana'ya iletmekten ibarettir.

- Niyetinizi taşıyan kanın sol işaret parmağınıza doğru hareket ettiğini hayal edin.

- Tezahür edebilmeleri için Dünya üzerindeki dört hareketin sembolünü çizmek için sol işaret parmağınızı kullanın.



Dört hareket

Orijinal teknikte, Dünya'yı kanınızla gübrelemek için parmağınızı batırırdınız. Her iki şekilde de yapabilirsiniz, ancak cesaretinizi Toprak Ana'ya sunarsanız ödülünüz daha büyük olacaktır.

Bazı topluluklarda yılbaşında parmağın batması yenilenme ritüeliydi. Topluluğun temsilcisi, yeni döngü için bereket dilemek amacıyla parmağını delerek Dünya üzerindeki dört hareketin sembolünü çizerdi.

Bu beni önemli bir konuya getiriyor. Orijinal ritüeller bozulmadan önce, kendinize ait olmadığı sürece kanın sunu olarak kullanılması yasaklanmıştı. Bütün geleneklerin böyle başladığını düşünüyorum ama zamanla hayvanlar hatta insanlar bile kurban edilmeye başlandı ki ben buna kesinlikle katılmıyorum. Ben buna izin vermiyorum, hiçbir zaman da yapmadım. Bununla birlikte, yalnızca bana hayat veren kanı sunmanın güzelliğinden değil, aynı zamanda kanım içimdeki Ay ve Dünya'nın birliğini temsil ettiğinden dolayı, Toprak Ana'ya kanımın birkaç damlasını verme uygulamasını benimsiyorum.

MAHCUILLI, BEŞ

*Mahcuilli*Hatırlayacaksınız, bunun iki farklı anlamı var: i) ellerinizle bir şeyi kavramak; ii) 'elinizdeki solucanlar', yani parmaklarınız. Beşinci adım her iki anlamı da yansıtır.

~ Sol elinizin parmak uçlarıyla bulunduğunuz yeri işaret edin.
sembolü çizdi ve Toprak Ana Tonantzin'den arzunuzu tezahür ettirmenize izin vermesini istedi. ' diyerek bu enerjiyi size vermesini isteyin.*Xihualhui*' dört

zamanlar.

~ Yaratılışınızın enerjisinin Dünya'dan yukarıya doğru yükseldiğini hissedin sol elin. (Unutmayın, sol elinizle alırsınız ve sağ elinizle yansıtırsınız.)

CHİKOACEN, ALTI; YILANIN GÜCÜ BİRLEŞTİ

Yılan enerjiyi temsil eder, dolayısıyla birleşik yılan, yukarıya doğru hareket eden yılandır.*totonalcayos*kundalini'nin yükselişine benzer bir süreçte. Bu, Dünya'dan aldığınız enerjiyi tüm vücudunuza götürür.*totonalcayos*.

~ Hala Dünya'dan gelen enerjiyi sol elinize alırken,
sağ elinizi kuyruk sokumu kemiğinizin üzerine koyun ve bu enerjiyi kuyruk sokumunuza ve ardından cinsel organlarınız, göbeğiniz, göğsünüz ve boynunuz boyunca yukarı doğru, alnınızdan bir yılan şeklinde çıkana kadar yansıtın.

~ Neden taç yerine alından? Çünkü alın
Çakra, yaratılış için değerli bir alandır.*tonaN*e*nahual*katılmak. Adını eski Meksikalıların en değerli taşı olan yeşim taşından aldığı için değerli olarak adlandırılmıştır. Taçtan çıkmak genellikle aydınlanma tekniklerinde veya bilinçli ölmek için kullanılır.

Cmerhaba, YEDİ; İKİ YILAN BİRLEŞTİ

~ Yedinci adım, yılanın vücudunuzdan çıktığını görselleştirmekten oluşur. alın ikiye bölünüyor. Biri mümkün olduğu kadar sağa, diğeri sola gider.

~ Bırakın gitsinler, sonra geri döndüklerini, hareket ettikçe iç içe geçtiklerini hayal edin alnının hemen önünde.

~ Bu, yaratılışın kutsal anıdır. Söylemek '*Ometeotl*.'

CHICUEY, SEKİZ; EVRENİN ENERJİSİNİN AKIŞI

~ Sekizinci adım, neyi tezahür ettirmek istediğinizi sormaktan oluşur sizi dört ana noktadan veya çiçeğin yapraklarından ve yukarıdan ve aşağıdan. Evrenin akışından onu size getirmesini isteyin.

Eğer sadece bu olsaydı, tezahür çok basit olurdu. Ve bunlar

adımlar yeterli olabilir. Ancak zihninizin sıkışıp kaldığı yeraltı dünyalarınız süreci etkileyebilir. Yeraltı dünyanız ve iç düşmanınız çok güçlüyse her zaman kötü kararlar verirsiniz. Örneğin, hayatınıza bir partnerin girmesini istiyorsanız, mümkün olan en kötü seçeneği seçersiniz, hatta bir ilişki kurma şansınızı tamamen sabote edersiniz. Bir kapı açılırsa onu bir şekilde kapatmayı başaracaksınız. Aklınıza yeni bir fikir gelirse onu bir kenara atar ve 'Hayır, bunu yapamam çünkü çok yaşlıyım' dersiniz. Ya da yapmamak için binlerce bahane uyduracaksınız.

Bu nedenle bu işlemleri yapmanızı tavsiye ederim.*Teomania*veya iyileştirme egzersizleri (*Bölüm 1*) tezahür egzersizlerine başlamadan önce. Bu alıştırmada dokuz numarayla yeraltı dünyalarınızı da iyileştirebilirsiniz.

CHICNAHUI, DOKUZ; İÇİNDE NELER GÖMÜLÜEARTH

Bu adımda, istediğinizi gerçekleştirmenize engel olan hayallerinizi iyileştirmeyi, hayatınızdaki yıkıcı kalıpları ortadan kaldırmayı ve yolunuzdaki engelleri aşmayı diliyorsunuz. Erteleme, disiplin eksikliği ve değişim korkusu, tezahürün gerçekleşmesini engelleyen temel engellerdir. Bu olumsuz duygular enerjinizi tüketerek istediğiniz şeyi yaratmanızı ve/veya başarmanın zor ya da imkansız olduğu görüşünün üstesinden gelmenizi engeller.

Sembolik olarak, yıkıcı rüyalarınız, kalıplarınız ve duygularınızın hepsi yeraltı dünyalarınızda, Toprak Ana'nın içinde yatıyor; And Dağları'nın da sahip olduğu bir kavram, çünkü Pachamama'nın, Toprak Ana'nın, biz onu işleyene kadar acılarımızla ilgilendiğini iddia ediyorlar. Yerli Amerikalılar da aynı düşünceye sahipler; Toprak Ana'nın içindeki ruhu avlıyorlar.

Yani, eğer yeraltı dünyaları Toprak Ana'nın içinde bulunuyorsa, onları iyileştirmekten sorumlu olan odur. Bu nedenle dokuzuncu adım ondan yeraltı dünyalarınızı iyileştirmesini istemekten ibarettir.

~ Sembolünü çizindört hareketDünya'da, bu sefer seninkini kullanarak sağ el. Bir kez daha orijinal teknikte, işaret parmağınızı delerek bir damla kanınızla sembolü çiziyor ve görmek istediğiniz değişikliklerin karşılığında cesaretinizi sunuyordunuz.

~ Tonantzin'den, Toprak Ana'dan tüm yeraltı dünyalarınızı iyileştirmesini isteyin.

MAHTLACTLI, 10;ELİN ARKA KISMI

Bu, bir şeyi tezahür ettirmek için bir yetenek geliştirmeniz gerektiğinde kullanılır.

~ İki elinizi yüzünüzün yanında birleştirin. Hangi tarafa koyarsan koy Onları önce bir tarafa, sonra diğer tarafa döndürün ve söz konusu tezahür için ihtiyacınız olan tüm yeteneklerin yaşamınızda gelişmesini emredin.

Nümeroloji bölümünde bahsedildiği gibi, iki elinizi (10 parmak) kullanmak, şu ana kadar yaptığınız dokuz rakamıyla belirlenen şeyleri değiştirmenizi sağlar.

MAHTLACTLI BİR KEZ, 10VE BİR:11

Eğer 10. adıma kadar yapmakta olduğunuz şeyi değiştirebildiyseniz, o zaman bulunduğunuz yolu değiştirmenin zamanı gelmiştir.

~ Ayak bileklerinizi iki elinizle tutun (çünkü sembolik olarak zaten yaptığınız şeyi değiştirdiniz).

~ Ayak bileklerinizden yeni yaratımınızın yoluna adım atmalarını isteyin.

MAHTLACTLI OMOME, 10VE İKİ:12;BİLGELİK

Burada eskiyi teslim ediyorsunuz ve yeni bir döngüye, bilgelik dolu bir döngüye başlıyorsunuz.

~ Döngüyü kapatmak amacıyla ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun. İstediğinizi tezahür ettiremediniz ve hayatınızda iyileşmesi gereken her şeyi bırakamadınız.

~ Yaklaşık iki dakika bu pozisyonda kalın ve enerjinin hareket ettiğini hissedin tüm vücudunuz boyunca, hayatınızda bir döngüyü kapatıp yeni bir döngüyü açıyorsunuz.

MAHTLACTLI ÖNEYİ, 10VE ÜÇ:13;EN GÜZEL VE UYUMLU ŞEKİLDE ÇİÇEK AÇMAK

~ Bir önceki adımda yarattığınız tüm enerjiyi kalçalarınıza kadar alın, çünkü burası cinsel enerjinin, hayatta her şeyi yaratabilecek enerjinin bulunduğu yerdir.

~ Kalçalarınızı her iki tarafta tutun ve cinsel enerjinizin
Arzunuzu güzel ve uyumlu bir şekilde tezahür ettirir, tıpkı bir çiçeğin açtığında yaptığı gibi.

~ Bitirmek için ellerinizi birleştirin ve şunu söyleyin:

*Ometeotl.*Bir çiçeğin bilgeliği ve güzelliğiyle tezahür etsin.*Ometeotl.*

Bu egzersizi 13 gün boyunca günde dört kez yapın. Parmağınızı delmeyi seçerseniz, bunu yalnızca günün ilk hareketinde yapmalısınız. Diğer üç hareket için sembolleri çizmeniz yeterli.

Eğer sayıyorsanız egzersizi 13 gün boyunca 52 kez tekrarladığınızı fark edeceksiniz. Yeni ateş. Yeni hayaller.

Son olarak, yaptığınız işi tamamlamak için, yatmadan önce yatakta uzanırken şunu söyleyin:

> Bu gece tezahürüm için seçtiğim sembolü rüyamda göreceğim.

Eğer rüyanızda görürseniz ve rüyayı hatırlarsanız, olmasını istediğiniz şeyin gerçekleşmek üzere olduğundan emin olabilirsiniz. Eğer tezahür ilk önce gerçekleşirse ve sembol hakkında rüya gördüğünüzü hatırlamıyorsanız endişelenmeyin; onu zaten rüyanızda gördüğünüzden emin olabilirsiniz, aksi takdirde tezahür gerçekleşmezdi.

Süreci hızlandırmak istiyorsanız bir süre bekleyin ve ardından egzersizi tekrarlayın. Ayın karanlığında veya yeni ayda başlatmaya çalışın, böylece 13 gün büyüyen bir ayın altında geçecektir.

Meksikalıyım ama Toltek ve Mexihca yolunu inceleyene kadar bunun gerçekte ne anlama geldiğini bilmiyordum. Gizemin, dönüşümün, farkındalığın, sabrın, inancın ve disiplinin içgörü dolu bir şifa yolculuğu oldu. Bu öğretiler, bizi kendimizle, başkalarıyla ve çevremizdeki dünyayla barış, sevgi ve uyum içinde olmaktan alıkoyan eski inanç sistemlerini ve blokajları serbest bırakarak yaşamlarımızı dönüştürmenin bir yolunu sunar.

Uygulamaları takip etmek sorunlarımı çözmeme ve hızla ilerleyen modern dünyada her gün karşılaştığım enerjik değişimlerin üstesinden gelmeme yardımcı oldu. Bana hizmet etmeyen her şeyi bırakmam ve kendimi fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal bedenlerimle dengeye getirmem için basit bir yol sağlayan gençleşme egzersizlerinin sonuçlarına hayran kalıyorum. Şifa yöntemleri, elementler ve doğa ile olan bağlantımı güçlendirdi ve başkalarına öğretme ve iyileştirme konusunda bana güven sağladı. Öğretiler bana güzel bir hayat, hayallerimin hayatı yaşamak için gereken bağlantıları kurmam için pratik araçlar verdi.

Ometeotl.

ANTOİNETGUTIERREZ,ÖZOMACIHUATL;SBİRDIEGO,Amerika Birleşik Devletleri

BÖLÜM 15

Tepeyolohtlu: Dağların Kalbi

Gücün mağaralarının keşfinin zirvesi olduğunu düşündüğüm şeyi ve aynı zamanda bildiğim en güçlü tezahür ritüelini sona bıraktım.

Bu ritüelle karşılaştığım için çok mutluyum. Obsidiyen ayna öğretmenim Armando bunu 'karanlığın Tezcatlipoca yolunu keşfetmek' olarak tanımladı. Geleneğimizde karanlık olumsuz değildir; ay gibi gecenin iç dünyasına, rüyalarına ve güçlerine işaret eder. Karanlığın yolunu keşfetmek, modern bir psikiyatristin bir hastanın bilinçdışı zihnini keşfetmesine eşdeğerdir.

Armando, kendi mağaramızla çalıştıktan sonra bir sonraki adımın dağların kalbi olan mağarayla çalışmaya başlamak olduğunu açıkladı. *Tepeyolohtli. Tepetl* 'dağ' anlamına gelir ve *yolotl* 'kalp'. Antik Meksika'da *tepeyolotli* insan gruplarıydı.

Dağların kalbinde çalışmanın temel amacı başkalarına yardım etmektir. Kolektif akla yardımcı olmak için dağlardaki mağaralarla çalışmayı içerir.

Eski Meksika'da dağlara hacca giden iki grup insan vardı. Birlikte kolektifin kaderini yarattılar. Yağmur yağdırabilir, barışı sağlayabilir ve doğal afetlerin olmasını engelleyebilirler. Ne yazık ki bu bilginin bir kısmı kaybolmuştur. Yine de Armando ritüellerden birini biliyordu. Aslında hiçbir zaman birlikte performans sergileyemedik ama notlar alıp daha sonra tek başıma ve öğrencilerimle birlikte gerçekleştirdim ve bunun yapılabilecek en güçlü ritüellerden biri olduğunu fark ettim.

Bildiğiniz gibi şehirleri seven bir adamım ama zamanla doğayı da sevmeyi öğrendim. Ancak şehirlerde kendimi çok daha iyi hissediyorum, bu yüzden bu ritüeli ilk denediğimde bunu dağlardaki bir mağarada yapmadım, geceleri içeride yaptım, tamamen karanlık olması için panjurları kapattım. Daha sonra ritüelde istediğim her şeyin ortaya çıktığını fark etmek şaşırtıcıydı.

Daha sonra bu ritüeli öğrencilerime öğretmeye başladım. Bunu sadece şunun için kullanmadım:

kişisel taleplerin yanı sıra kolektif talepler için de geçerlidir. Yağmur istedim, Meksika'da genetiği değiştirilmiş mahsullerin yasaklanmasını, Meksika'nın kuzeyinde bir şehir olan Monterrey'de şiddet oranının azalmasını ve daha birçok şeyi istedim. Tesadüf olsun ya da olmasın, istediğim her şey bir kez daha ortaya çıktı.

Bir keresinde, Denver, Colorado'daki kurslarımdan birinde bu deneyimlerimi anlattıktan sonra bir adam bana şöyle dedi: 'Yaşadığım yer olan New Mexico'da yağmur yağdırırsan, söylediğin her şeye inanırım.' O sabah ritüeli gerçekleştirdik ve akşam New Mexico'da yağmur yağdı; sadece yarım saatliğine ama yağmur yağdı.

Şunu belirtmek isterim ki, 'Eğer*Sen*yağmur yağdır...' Ancak bu bana bağlı değildi. Yağmuru ben yağdırmadım, ritüelde çağırdığımız güçler yağdırdı. Bütün övgüyü hak ediyorlar.

Tabii ki, bu ritüeli bir grupla yaparsanız çok daha iyi sonuç verir, çünkü o zaman gücü artar. Bu yüzden karşılaştığım en büyük hazinelerden birini paylaşıyorum. Dağların kalbini daha iyi bir dünya yaratmak için kullanasınız diye, bana öğretilen her şeyi saygı ve sevgiyle paylaşıyorum.

EGZERSİZ: KALBİNDE GERÇEKLEŞTİRİLMEK
DAĞLAR

Dağlardaki bir mağaraya gidin ya da çalışabileceğiniz zifiri karanlık bir yer bulun. Bu ritüel gecenin güçleri ile titreşir. Dilerseniz ilk gün mağarada yapıp geri kalanını evinizde tamamlayabilirsiniz. Elbette bunu her gün bir mağarada yapabilirseniz harika olur.

Neyi tezahür ettirmek istediğinize karar verin. Kutsal matematik sistemine uygun olarak bir, iki veya dört istekte bulunabilirsiniz. Genellikle iki kişisel, iki de kolektif talepte bulunurum.

İhtiyacınız olan tek şey bir çıngırak veya maraca.

- Mağaraya ya da karanlık bir yere girdiğinizde diz çökün, sol elinizi fincan gibi şekillendirin ve zamanı geldiğinde kullanabilmeniz için sağ elinizde maracayı tutun.

- Güç ve otorite ile tezahür ettirmeyi düşündüğünüz her şeyi çağırın.

aşağıdaki kelimeler (en önemli kelimeleri Náhuatl dilinde bıraktım; geri kalanını ana dilinizde söyleyebilirsiniz):

Metztli'nin (ay) oğlu/kızı olarak, [tecelli etmesi için çağırdığınız her şeyi] çağırıyorum,

gücüyle *Yohualli* [Jowalli] (gece),

ile *Yayauhqui Tezcatlipoca* [Chey-shaow-ki Tezcatlipoca] (Siyah *Tezcatlipoca*) tanığım olarak,

Annem Tonantzin'in (Toprak Ana) gücüyle.

- Şimdi ' sözlerini söyleyerek arzularınızın size gelmesini emredin. *Maxite notzaqui* [Mashiti notzaki]', 'Çağırılıyorsun', dört kez ve çıngırak sanki kıvranan bir yılanmış gibi sallanıyor. Yılanın anlamlarından biri de Dünya'dır, dolayısıyla siz Dünya'ya neyin tezahür etmesini istediğinizi soruyorsunuz.
- 'Çağırıyorum'dan 'çağırıyorum'a kadar bu prosedürü uygulayın *Maxite notzaqui*', yaptığınız her istek için art arda dört kez.
- Bitirdiğinizde enerjinin geldiğini hissedeceksiniz. Bu olduğunda, sanki Bayan Two'nun sigarasını içiyormuş gibi ağzınızdan nefes almaya başlayın. *kopal* tezahür ettirmek istediğiniz şeyle birlikte tütsü.
- Şimdi bunu bardak şeklinde tuttuğunuz sol elinize üfleyin.
- Bardağı göğüs kemiğinizin merkezini temsil eden göğüs kemiğinize götürün. *xochitl*, çiçek, böylece tezahürünüz güzel bir şekilde çiçek açsın. Daha sonra ellerinizi birleştirin ve şunu söyleyin:

Ometeotl. [İstediğin şey] çiçeğin güzelliği ve mağaranın gücüyle tezahür etsin.

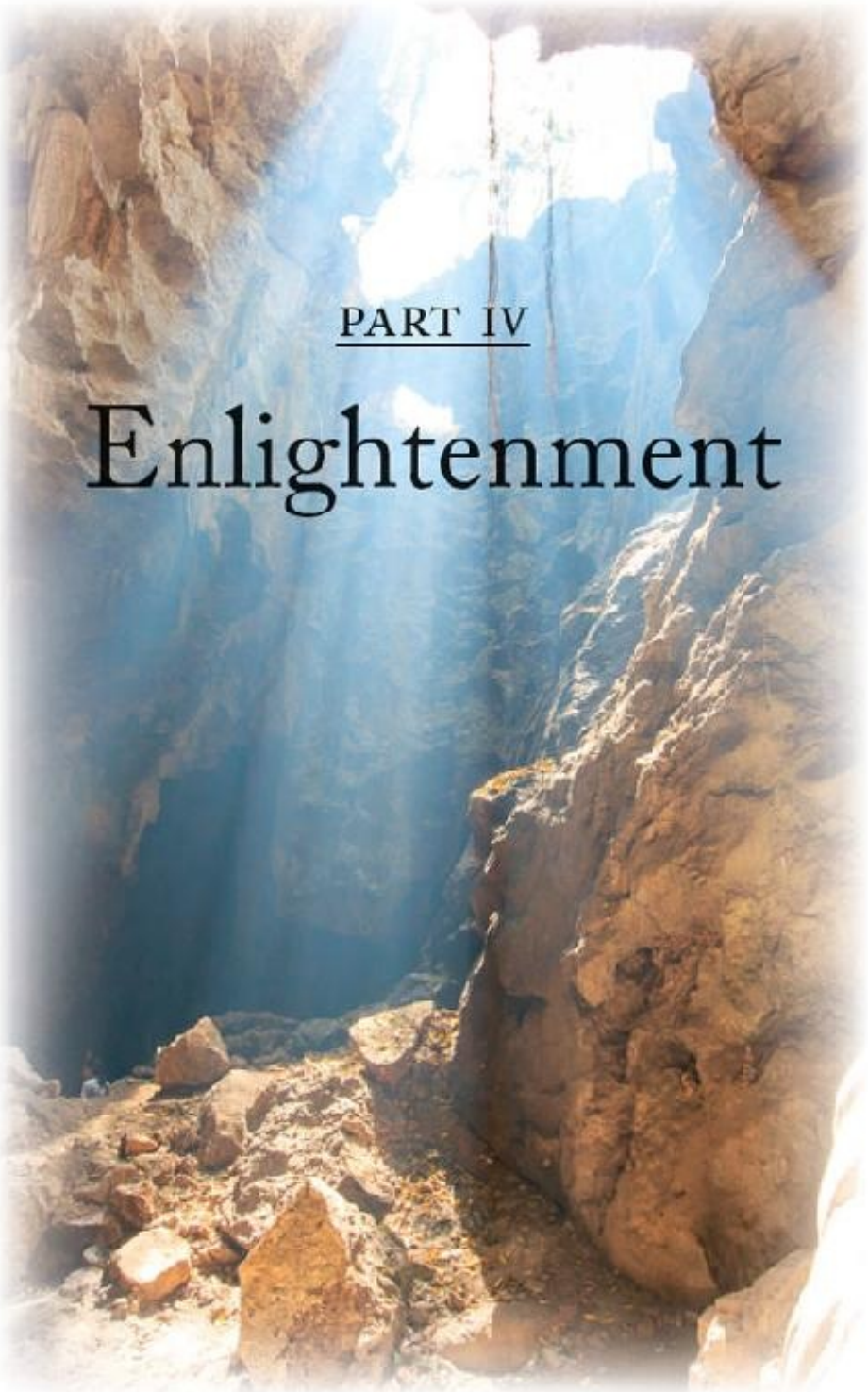
Bu ritüeli dokuz kez gerçekleştiriyorum, çünkü bu Kara Tezcatlipoca'nın numarasıdır. İstediğim şey gerçekleşmezse bir süre sonra ikinci bir döngüyü gerçekleştiririm.

Bu ritüel için bir grup toplamayı başarırsanız, tezahürleriniz daha güçlü olacak ve aynı zamanda eski Meksika'da neredeyse kaybolmaya yüz tutmuş ritüellerden birini yeniden canlandırmış olacaksınız.

Sergio, 2012 sonbaharında ABD'deki bir atölyede Tepeyolohtli tezahür ritüelini öğretti. Bireysel talepleri tamamladıktan sonra gruba kolektif olarak ne yaratmak istediklerini sordu. Birkaç şey seçtik: iyi bir başkan (ertesi ay seçimler yapılacağı için); Oregon'da birkaç yıldır yaşadığımız kuraklığı hafifletmek için yağmur (bunu Sergio önerdi); ve sürdürülebilir barış. Aylardır bir damla bile yağmur görmemiştik. Şaşırtıcı olan şey, ritüelin tamamlanmasından sonraki iki saat içinde gökyüzünün bulutlanması, yağmur yağmaya başlaması ve üç günden fazla bir süre boyunca yağmurun devam etmesiydi.

Ekim 2015'te Sergio geri döndü ve ritüeli tekrar yaptı. Sonuçlar bu kez o kadar dramatik olmasa da yine de etkileyiciydi. Tekrar yağmur istedik ve ritüeli tamamlayıp kapanış töreni için dışarı çıktığımızda yağmur çiselemeye başladı. Evet, gökyüzünde birkaç bulut vardı ama hava tahmini yağmurdan bahsetmemişti. Ertesi gün şiddetli yağmur, şimşek ve kuvvetli rüzgarlar yağdı. Tüm bunların arasında en dikkate değer olay, ABD Mevsimsel Kuraklık Görünüm Haritasına göre, yıllar sonra Batı Oregon'un artık kuraklık durumunda sayılmamasıydı.

VALERIENIESTRATH,Amerika Birleşik DevletleriATÖLYE ORGANİZATÖRÜ,APRİL2016



PART IV

Enlightenment

BÖLÜM 16

Çiçeklenme

Eski Meksikalıların bugün 'aydınlanma' olarak bilinen şey için kullandığı sözcük 'çiçek açmak' veya 'çiçek açmak'tı. Neden? Çünkü bu, çiçeğin tamamını tamamlamak anlamına geliyordu: atalarınızı iyileştirmek, bedeninizi gençleştirmek, arzularınızı tezahür ettirmek, kendinizi değerli bilgilerle hizalamak, yeraltı dünyalarınızı iyileştirmek ve bir savaşçının iradesine sahip olmak. Bu bir cümleyle yazılabilir ama bir ömrün işiydi. Bu güne kadar pek çok kişinin şu veya bu gelenekte uğruna çabaladığı, ancak çok azının başardığı bir şey.

Bu kitapta paylaştığım her şey çiçek açmanın temelini attı. Sağlık ve istediğiniz yaşamı tezahür ettirmek gibi somut alanlarda gücünüzü başarıyla gösterdiyseniz, bir sonraki adım çiçek açmaktır. Bu bölümde bunun için temel bir teknik paylaşacağım ve bunu diğer kitaplarda daha da ileri götüreceğim. Şimdilik bunun mükemmel bir başlangıç olduğunu düşünüyorum.

Xayaxolohtli*: Xolotl'un Maskesi, Quetzalcóatl'ın Maskesi*Nahual

Bu teknik eski Meksika rüya görme sanatının bir parçasıdır. Hayatınızın gidişatını değiştirebilecek çok basit bir görselleştirmeden oluşuyor ancak öncelikle bazı kavramları anlamanız gerekiyor.

Mexihca ve Toltek geleneğinde uzun sayım olarak bilinen 26.500 yıllık bir süre vardır ve bu gelenekteki her şeyde olduğu gibi evrenin sayısal düzenine dayanır. Yani dört harekete uygun olarak uzun sayım her biri 6.625 yıllık dört döneme bölünür ve bunlara güneş denir. Şu anda Beşinci Güneş dönemi, Flint Güneşi Tecpatl Tonatiuh, yerini Altıncı Güneş, Iztac Tonatiuh, Beyaz Güneş dönemine bırakmak üzere.

Beyaz, bilginin ve aydınlanmanın Tezcatlipoca'sı olan Quetzalcóatl'ın rengidir. Yani bu değerli bilginin güneşidir. Cuauhtemoc, sonuncusu

Aztek *tlahtoani* Konsey sözcüsü, halkına hazinelerini güvende tutmalarını emretti çünkü hazine Altıncı Güneş sırasında kurtarılacaktı. Bu, Quetzalcóatl'ın bir insan olarak değil, bilgi olarak geri gelmesini beklediğimiz zamandır. Kehanet, Quetzalcóatls'ın çoğul olduğunu söylüyor, bu da dünyanın her yerindeki insanların bu değerli bilgiyi bulacağı anlamına geliyor.

Aşağıdaki teknik, değerli bilgilere erişmek için evreni mağaranızın içinde tezahür ettirmeyi içerir. Oldukça basit gibi görünse de düzenli olarak uygularsanız hayatınızda çok büyük değişiklikler yaratabilir.

EGZERSİZ YAPMAK:*XAYAXOLOHTI*

- Konforlu bir şekilde doğuya, Quetzalcóatl yönüne bakacak şekilde oturun.
- Burnunuzdan nefes alın, nefesinizi tutun ve yılanın tüm vücudunuzda kıvrandığını hayal edin.*totonalcayos*:

  - Kuyruk sokumu boyunca hareket ettiğinde (*Coloti*), atalarınızın kalıplarını iyileştiriyorsunuz.

  - Cinsel organlarınızdan geçtiğinde (*Ihuiti*), kreasyonlarınızı daha hafif hale getiriyorsunuz.

  - Göbeğinize ulaştığında (*Pantli*), doğum haritanızın en olumlu kısmını ifade ediyor ve hayatınızda daha kolay değişiklikler yapıyorsunuz.

  - Göğsünde (*Xochiti*), çiçek açmanıza doğru ilerliyorsunuz.

  - Boynunda (*Topilli*), gücünüzü geri kazanıyorsunuz.

  - Alnınızda yeşim çakra (*Chalchiuhuiti*), bir araya getiriyorsunuz *tonaN*e*nahual*.

- Sonuncuya ulaştığınızda işlemi tamamlamak için*totonalcayo*, taç, *Tecpatl,* kaderinizi aydınlanma için daha uygun bir kadere değiştirmek için döndürün ve sonra nefes verin.
- Bunu 12 kez yapın.
- 13. sefer ise farklıdır. Bu sefer tacınıza ulaştığınızda onu döndürmek yerine nefes verirken yılan şeklinde dışarı çıkın.

- Şimdi en sevdiğiniz kuşa dönüştüğünüzü hayal edin. Orijinal tekniği takip ederseniz, bir quetzala dönüşecek ve güneşe doğru uçacaksınız.

- Güneş Baba Tonatiuh'a ulaştığınızı, değerli bilgileri almayı istediğinizi ve Quetzalcóatl'a dönüştüğünüzü hayal edin. (Yılanı yukarıya doğru hareket ettirip çiçek açmasını bilenler, değerli bilginin taşıyıcılarıdır.)

- Bitirdiğinizde ellerinizi birleştirin ve şunu söyleyin:

*Ometeotl.*Yaşam ve değerli bilgi içimde çiçek açsın.*Ometeotl.*

Bu tekniği her gün uygularsanız kaderinize ulaşabilir ve çiçek açabilirsiniz.

Uyuklayan, biz Altıncı Güneş insanlarının onu hayata döndürmesini bekleyen bu kadim gelenekte keşfedilecek daha pek çok şey var. Ancak burada özetlediğim uygulamalar sizi bir süre oldukça meşgul edecek.

Bu kitabın elinizde tesadüfen olmadığını bilin; çünkü bir şekilde, rüyalarınızda veya bilinçaltınızda, eski Meksikalıların bilgisiyle iyileşmeyi ve çiçek açmayı istemişsiniz.

Ometeotl. Hepsi çiçek açsın.*Ometeotl*.

Teşekkür

Bu kitapta bahsedilen eski Meksika matematiğini onurlandırarak, bu yolda bana yardımcı olan tüm güçlere ve insanlara teşekkür etmek istiyorum: *CE* (Bir): Bir şekilde bu kitaba dönüştürülme fikri ortaya çıkan ilksel enerji Centeotl sayesinde, *Güç Mağaraları*.

Ome (İki): İki annem Maria del Carmen Gil ve Rosa Hernández'e. Biri bana sihir ve yerli bilgeliği verdi, diğeri ise eski öğretileri modern dünyaya işe yarayacak şekilde sunmamı sağlayan batılı zihniyeti verdi.

Nahui (Dört): Beni ve öğretilerimi dostluk ve sevgiyle kabul eden tüm farklı ülkelere. İngiltere, ABD, Kanada, Meksika, İtalya, İspanya, Türkiye, Macaristan, İsveç, Hollanda, Arjantin, Kolombiya ve muhtemelen unuttuğum diğer ülkelere teşekkürler.

Mahcuilli (Beş): Beş Tezcatlipoca'ya. Her şeyin içinde ve dışında her zaman varsın hayatımda.

Chicome (Yedi): Bu yaratımı ortaya koymamı sağlayan güç olan Michelle Pilley ve Hay House'a.

Mahtlaktlı bir kez (Onbir): Açılacak tüm yeni yollara, çünkü bu kitabın hayatımda yeni bir döngü olacağını biliyorum.

Mahtlaktlı oneyi (On üç): Tüm öğretmenlerime. Modern bir şekilde ifade edilen öğretilerinizin bu kitap aracılığıyla en iyi şekilde gelişmesini dilerim.

YAZAR HAKKINDA

Alexiara Cue

Sergio Magaña Ocelocoyotl Orta Amerika'nın 5.000 yıllık Toltec veya Toltecayotl soyunun tanınmış bir uygulayıcısı ve öğretmenidir. Gelenek, bilgilerini Teotihuacanlara ve daha sonra hem Mayalara hem de Azteklere ders veren Tolteklere aktaran antik Chichimeca'larla başladı. Sergio aynı zamanda 1.460 yıl boyunca ustadan öğrenciye kesintisiz olarak sözlü gelenekte aktarılan rüya bilgisi olan nagualizm'in Tol soyunda da eğitim görmüştür. Artık bu öğretilerin açığa çıkma zamanı geldi ve Sergio, bu kadim ve gizli bilgeliği dünyayla paylaşması istenen birkaç sözcüden biri.

Sergio, Centro Energético Integral'in kurucusu ve radyo programının sunucusudur.*Altıncı Güneş*14 yıldır Meksika'da yayınlanan. İspanyolca ve İngilizceyi akıcı bir şekilde konuşmaktadır ve Náhuatl dilinin mistik gücü üzerinde çalışmıştır.

yıllarca. Sergio kitabın öne çıkan yazarlarından biri*2012'ye Dönüşüyoruz*ve yazarı*2012–2021: Altıncı Güneşin Şafağı*Ne*Toltek Sırrı*Her ikisi de birçok dile çevrildi.

Sergio yoğun bir şekilde seyahat ediyor ve Meksika, ABD, İtalya, Hollanda, İsveç, Macaristan, Kanada, İspanya ve Birleşik Krallık'ta 50.000'den fazla öğrenciden oluşan bir topluluğa sahip. Mexico City ve Londra'da yaşıyor.

www.sergiomagana.com

HAY HOUSE

Look within

Join the conversation about latest products,
events, exclusive offers and more.

Hay House UK

@HayHouseUK

@hayhouseuk

healyourlife.com

We'd love to hear from you!

Join the
HAY HOUSE
Family

As the leading self-help, mind, body and spirit publisher in the UK, we'd like to welcome you to our community so that you can keep updated with the latest news, including new releases, exclusive offers, author events and more.

Sign up at www.hayhouse.co.uk/register

Like us on Facebook at Hay House UK

Follow us on Twitter @HayHouseUK

www.hayhouse.co.uk

Hay House Publishers
Astley House, 33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ
020 3675 2450 info@hayhouse.co.uk